

Владимир Г.

Самотерапия в Психотерапии. *Записки бывшего  
невротика*

## Оглавление главных постов:

Первое сообщение о проблематике и инструментах самотерапии	5
Пять правил	14
Создание Внутренних Инсайтов – ты должен понять САМ	19
За счет чего лечил Психоанализ	22
Естественность и Неестественность себя	24
Ошибка Джоан Роулинг	32
Жертвы Жертв	33
Вера и Логика. Проблема нашего древнегреческого ума. Техника	37
Проекция	41
Гештальт и Интернет	44
Если хочешь забыть – запиши. Частичное закрытие гештальта	46
Величайший позор Йоги	54
День Тоналя	58
Не шуточная природа “каналов” в мозгу	69
Внутренний инсайт одного родителя (читать Родителям)	72
Ребенок – не взрослый, он может просто не понимать	77
Понимание как критически важное звено	80
Человек-Колышек по которому стучит ... ОН	86
Человек –“Пустая Лодка”	88
Человек-Игра и Человек-Другой	89
Человек С Ободранной Кожей в реальном мире	93
Как читать книги по психотерапии	95
Здесь и Сейчас	114
Психотерапевтичность Мудрости	124
Алис Миллер «Драма одаренного ребенка»	128
Как формируется Мнимая Личность	129
Вооруженность	132
Человек-Зеркало	133
не-Детский Ум	134
Мой КПТ	135
Моя Медитация Будущего	137
Чего я не вижу в книгах по психотерапии	139

# Введение

Выше всяких знаний должно ставить изучение самого себя. Из всех знаний самые полезные те, которые дают нам правильные сведения о нас самих и научают нас управлять самими собою.

*Святой Амвросий*

Пишу эту книгу потому что ее не написали другие. Кто же эти самые “другие”? Это психотерапевты. Со времен открытий Зигмунда Фрейда прошло больше 100 лет, семьдесят лет назад великая Карен Хорни написала свой главный труд *«Невроз и личностный рост: Борьба за самореализацию»*. Где популяризация? Когда я учился в школе, то в библиотеке брал популярные книги по физике, химии, математике. Популярно о сложном. Где такие книги о психотерапии? Почему мне приходится читать сложные книги, написанные для специалистов?

Не потому ли, что популяризация психотерапии похоронена? Уже сейчас на каждый даже незначительный вопрос имеем один ответ: “Идите на прием к психотерапевту”. Прекрасно понимая, что нормальный специалист берет в пять раз дороже услуг репетитора английского. Популяризация провалена, особенно печальна ситуация в плане самоотерапий. Возможно, их даже особо никто не разрабатывает – не выгодно. Но ведь не об этом мечтали психотерапевты-романтики времен Карен Хорни, они мечтали о всемирном распространении идей, просвещении родителей. Цель – эволюция человечества. В предисловии к ее книге написано:

*Хорни рассматривает ненависть к себе как "величайшую трагедию человеческого сознания.*

Трагедию. Понимаете, Трагедию... Многие же современные психотерапевты эту Трагедию поставили себе на Заработок...

Есть фраза *«У родителей невротиков дети – обязательно невротики»*. К сожалению, мне не повезло в жизни, так как оба родителя были невротиками с кучей проблем. Мать – агрессивная невротичка, отец –

нарцисс. Плюс мое детство пришлось на нищие 90-е. Результат – три минуса по социогену в 13 лет...

Мои поздние попытки подкорректировать себя с помощью психологии не увенчались успехом – я попал на психологический фейк, о котором не был предупрежден. Выход был один – эзотерика. Тысячами такие как я уходили в Кастанеду, решив стать “магами”, их и сейчас много. Скомпенсировать...

Однако, мой интерес к эзотерике все-таки дал кое-какой результат: в этих знаниях я находил многие психотерапевтические вещи, концепции о человеке и мире. И постепенно эти знания и практики кристаллизовались, мне удалось измениться в лучшую сторону.

Не так давно я встретил информацию о психотерапии, мимо которой в свое время пролетел как фанера над Парижем. Но мне также стало видно, что в целом ситуация не изменилась в лучшую сторону. Допустим, люди уже хотя бы что-то знают о психотерапии (но поверьте, что далеко не все), на слуху гештальт, но одного знания мало – если нет денег, то от того что есть такие специалисты как психотерапевты – ни холодно ни жарко... Особенно печальна ситуация с самотерапией, такое впечатление что ее и нет вообще.

Потому я и решил написать свою книгу, в которой делюсь информацией о том, что знаю. Я – не специалист. На многие вопросы я выражаю личное мнение, то как я понимаю то или иное. Однако, мой интерес к эзотерике и практикам самотерапии дал мне знания и опыт, о котором вы не узнаете от психотерапевтов. Люди живут уже многие столетия и смешно думать, что раньше о таких вопросах никто ничего не думал и сейчас все должны бегом бежать к психотерапевтам, платить им и слушать с открытым ртом.

Кому я предназначаю эту книгу: да буквально всем. Невротикам вроде меня-подростка, родителям, чтобы знали будущую проблематику своих детей, которых они унижают или забивают на них, людям, пытающимся добиться личностного роста, но попавшим на карнавал психологического фейка. И да, также и ... психотерапевтам. Пусть вам будет стыдно, что неспециалист пишет, так как вы – не стали, забили на нас.

Предупреждаю людей с “диагнозами”: в целом я не вижу проблем в той информации, что я даю. Но я вас не знаю, не знаю проблем психически больных людей. Видел, что многие у нас сидят на таблетках, страдая по таблеткам. Я никогда не употреблял таблетки, у меня не было проблем с восприятием мира и прочего. Моими проблемами была самооценка на нуле, страх перед всем, неврозы. Но я был психически здоров. Если у вас какое заболевание, то ваш врач – психиатр, он знает, что да как.

Так что я надеюсь, что читатель найдет много полезной информации в этой небольшой книге. Не может каждый быть исследователем, открывателем, популяризатором. Хотел, чтобы вы получили готовую информацию через эту книгу. Я только рад был помочь.

## Первое сообщение

Будучи фаном эзотерики и видя свои причины ухода в эзотику, я начал писать свою книгу ... на эзотерическом форуме. Пост за постом. Позже скомпилировал эту книгу, добавив в нее еще информации. Своей такой придумкой я дисциплинировал себя, представляя, что «*это им надо*». Про умение пользоваться такими воображаемые вещами я позже прочитал у О.М. Айванхова и это есть ниже в посте о Человеке с ободранной кожей. Учтите, что мои знания предмета улучшались и не судите по первым постам. Кроме того, я часто как бы обращаюсь к эзотерикам, учитывайте и этот факт. Итак, далее следует мой первый пост почти без изменений, а следующие посты идут с заголовками.

Правда этой жизни состоит в том, что многие и многие кто годами лез в шизотику на самом деле нуждались в психотерапии, но не имели никакой информации о этой науке. Проблематика стран бывшего СССР в том, что при совке такой науки по сути не было и те совковые психиатры и другие специалисты – это совсем не те люди коими являются психотерапевты на Западе. Нашим психологам пришлось в 90-е ох как учиться... Сейчас ситуация уже улучшилась в профессиональном плане самих психотерапевтов, но для

людей ситуация пока не очень.

Я хочу в этой теме поделиться некоторыми мыслями, своим пониманием проблематики. Я – не психолог, у меня высшее техническое образование и почти полное отсутствие гуманитарных способностей, в школе не мог даже страницу сочинения написать самостоятельно. Поэтому это мнение неспециалиста, я сам узнал о такой науке год назад и сейчас по возможности изучаю. Просто я вижу, что люди **ВООБЩЕ** не знают ничего. Читая этот форум я вижу, что духовные практики с 10 летним опытом в реальности на форумах ругаются как обычные невротики. Шизотерика не заменила психологию. Есть одна любопытная фраза:

Мудрец, утаивший свою мысль, подобен вору.

Мудрец из меня под большим вопросом, но некоторое понимание данной проблематики сложилось и это может быть полезно другим людям.

Первая вещь которую нужно знать состоит в том, что психотерапия – это не психология. Психология – это психология, психотерапия – это психотерапия. Это важно, так как многие люди уже на этой стадии путаются. Психотерапевт – это вроде доктора, только по голове, психике, его цель – психически здоровый человек, поиск и решение проблем.

Психотерапия – это современная наука, она развилась из психоанализа и основателем заслуженно считается Зигмунд Фрейд. Да, сейчас многие его идеи и представления подкорректированы, но его вклад и значимость никто не ставит под сомнение. Позже **ТЫСЯЧИ** ученых, рядовых психотерапевтов на **МИЛЛИОНАХ** пациентов узнавали что такое человек. И узнали многое...

Величайший позор эзотерики в том, что **НЕ ОНИ** открыли науку психотерапию. **НЕ ИХ** имена лежат как основателей этой науки. Этому были серьезные причины, основанные на понимании Кармы, если коротко *“У тебя проблемы, значит в прошлой жизни был плохим, живи хорошо, в следующей жизни будет лучше”*. Такая себе психотерапия продолжительностью в многие жизни. Позор и убожество человеческого разума. Да и мы из эзотерики знаем, что восточная психология часто по сути была на грани фашизма, пример – Тибет со всей его “духовностью” рассказанной в сказках для Давид Ноэль и реальностью когда монастыри обычных мирян загоняли в рабство, до тех пор пока их не освободили

китайцы. Также фашистская психология Востока раскидала людей по кастам. Но в первом посте я на этом факте не планировал останавливаться.

Одной из величайших вещей открытой психотерапией был тот факт, что человек формируется в первые 6 лет. Ребенок – это не маленький взрослый, а именно ребенок, который тупо ничего не понимает и учится всему с родителей и других окружающих, но главное – с родителей. В результате неправильного развития у него формируются навыки, стереотипы и другое, которые будут довлеть на него в течении всей его дальнейшей жизни, часто из подсознания. Проблема в том, что эти вещи не меняются легко как многие могут думать или воображать. Например, Фрейд вообще считал, что самостоятельно ничего сделать нельзя...

И как бы человечество поделилось на две части: тех кому повезло с родителями и тех кому не повезло. Изучая биографии людей вроде Гурджиева, Ошо, Йогананды несложно заметить, что все они странным образом попадали сами понимаете в какую категорию. Совпадение? Конечно же нет...

Психотерапевты-романтики в свое время мечтали о мировом распространении идей психотерапии, той реальности когда психотерапия ЗАМЕНИТ религию, так как РЕЛИГИИ не справились в создании психически здорового человека. Религии часто наоборот подкидывают серьезные внутренние конфликты для человека.

Однако уже наша современная реальность внесла свои коррективы к тем романтическим представлениям ученых-психотерапевтов, создателей великой науки. На сегодняшний день в НАШИХ реалиях можно выделить как минимум две главные проблемы:

- 1) Дороговизна услуг психотерапевта**
- 2) Отсутствие самотерапии**

Первый пункт – понятен, люди хотят деньги за свою работу, считая эту работу очень тяжелой. В моем городе стоимость услуг психотерапевта в пять раз больше чем стоимость услуг репетитора английского. Обычна ситуация когда хороший психотерапевт имеет прайс в 40 долларов в час. А лечебный эффект достигается не быстро – это было ВСЕГДА проблемой. Тот же психоанализ

накрылся потому что эффекта добивались за годы, а это все деньги, деньги и деньги. К тому же такая ситуация совершенно не покрывает БОЛЬШИНСТВО нуждающихся в помощи – как раз они и не в состоянии платить и как бы получается замкнутый круг: человек имеет проблемы – он не может заработать деньги – не может оплатить услуги. Эта проблема была понятна уже давно и были попытки ее решить путем проведения занятий в группах – вы все видели американские фильмы где они сидят кружочком... Там были дополнительные преимущества когда человек на других людях видел и свои шаблоны, но идея была в удешевлении.

Второй момент – **отсутствие самотерапии** – принципиально важен для понимания. Этого мало кто знает. Фрейд считал, что самотерапия в принципе невозможна. Повторюсь, многие и многие из нас считают, что полно книг по самотерапии. Но это не совсем так, очень важно понять именно эту проблему. Так как наука психотерапии ПОКА не разработала полноценной самотерапии, то многие фейковые авторы попридумывали СВОЕ. Вот таких книг действительно полно в магазинах, вы их все видели эти “Как стать счастливым”, “Как стать успешным”... Я не говорю что они плохие, НЕТ, но огромное количество таких книг еще со времен Дейла Карнеги и Наполеона Хилла дают такое представление что типа взял прочитал книжку, что-то попрактиковал и все – изменился. В этих книгах много чего полезного, но по результативности есть вопросы. Например, я сам годы назад пробовал Хозе Сильва – там если коротко посчитал от 100 до 1 типа перешел на альфа уровень, потом представляешь на экране желаемое. Вот вред от таких вот вещей в том что они не научны и не работают. Подобных книг – сотни если не тысячи.

Я помню на этих книжках сильно зависал Дмитрий Леушкин, который искал решение своих проблем в шизотерике и подобной литературе. И везде ложь и обман. Позже когда он столкнулся с BSFF, то реально прыгал от счастья, позже написал знаменитую книгу по BSFF – я тогда не понимал его счастья, его открытия, он в книге этот момент не объяснил. Этот момент состоял в том, что на фоне лживых книженций он НАКОНЕЦ нашел что-то реальное, то что РАБОТАЛО в его случае. Потому что BSFF – это да, пример самотерапии, многим может подойти. О карнавале фейковых книг я еще буду упоминать ниже, есть даже книга Степанов С.С. *Мифы и тупики поп-психологии*, я ее комментирую, там много неплохой информации, но есть и манипуляции автора.



Вы можете не согласиться что нет самотерапии – это ваше право, но я так считаю. Известный отечественный психотерапевт Михаил Литвак написал книгу “Если хочешь быть счастливым”, в которой первая часть называется “Я” и где по сути ... ничего и нет. Его идея такая: у человека есть потребности, одна из важнейших “удовлетворение чувства собственной значительности”. Человек должен найти занятие, к которому он предрасположен, имеет способности и там “прокачаться” и таким образом удовлетворить чувство собственной значительности... Вот это единственное что я у него вычитал в этой части. Согласитесь, слабовато. И если ТАКОЙ человек ТАК считает, то понимаете, что это неспроста? Но я не совсем согласен и даже в этой теме расскажу вам о интересных психотерапевтических **инструментах самотерапии**.

Первое сообщение получается огромным, далее я буду приводить те интересные факты, а главное **инструменты самотерапии** о которых я прочитал или додумался сам. Они будут идти не по важности, а по тому что у меня в этот момент под рукой. Когда я буду что интересное встречать в теории или практике, то и буду делиться. Идея в том, чтобы максимально просто и коротко излагать важные факты, чтобы человек быстро мог получить представление.

Прошу и вас добавлять свои знания если вы встречали что рабочее. Даже в книгах по эзотерике можно кое-что нарыть, там не все были лунатиками.

Под рукой у меня оказались следующие вещи:

**BSFF Дмитрия Леушкина**. Я уже упоминал, поэтому идет под номером 1, но повторяюсь - к важности не имеет отношения. В принципе интересный вариант. Обратите внимание что у него есть книга Турбо-суслик, но это уже попытка монетизации, так что лично я сам больше доверяю именно BSFF, так как в этой книге Дмитрий поделился своим счастьем.

**Принятие себя**. Почему-то вот этого пункта я не увидел у Михаила Литвака, а у Кришнамурти в "Свобода от известного" такой пункт был, эзотерика тут заработала себе огромное очко, это очень важный пункт. Кришнамурти пытался сказать что-то мирянам, можете почитать этот момент в его книге. Вы можете перестать себя сравнивать с другими людьми и

стереотипами, а как бы принять себя и зафиксировать позицию “Я такой-то и такой-то”, да есть проблемы, буду думать как что подправить. Надо вырваться из круга депрессии, многие люди которым не повезло с родителями попадают в депрессию и сдаются, а можно как бы принять себя и думать что делать.

Ниже я буду давать рекомендации по чтению книги Карен Хорни «*Невроз и личностный рост: Борьба за самореализацию*» и там я вернусь к этому важнейшему пункту.

## **Как не терять энергию – видео Марии Азаренок.**

<https://www.youtube.com/watch?v=yehvK2mwD1Y>

В этом коротком видео Мария рассказывает НАИВАЖНЕЙШИЕ вещи. Почему шизотерики их не рассказали? Они ведь тоже постоянно пишут о энергии... Постарайтесь понять, ЧТО говорит Мария. Я видел, что один человек вообще не понял. А это основы гештальта.

**Подход к жизни с юмором.** Кстати, почему-то этого совета я нигде не встречал в книгах по психотерапии, ведь можно просто жить чуток с юмором. Ну не так жить, когда человек весь такой печальельный, грустный, "с проблемами". Я помню отечественную психологическую систему СИМОРОН - неплохой вариант противодействия негативам в жизни, когда ты на негатив "симоронишь". Гурангов Долохов "Учебник везения". Я упоминал книги околпсихотерапевтической направленности которые попытались закрыть отсутствие самотерапии в самой науке. Вот эта книга и вообще их подход - весьма достойная вещьца.

## **Десять Ассертивных прав человека**

[ассертивные права](#)

Американские психологи разработали модель так называемого ассертивного (самоутверждающего) поведения. С психологической точки зрения, ассертивное поведение – это поведение цельного человека. Ниже приведены так называемые ассертивные права, которыми безусловно обладает каждый из нас, а также манипулятивные предубеждения, которые

блокируют эти права.

1) Я ИМЕЮ ПРАВО ОЦЕНИВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, МЫСЛИ И ЭМОЦИИ И ОТВЕЧАТЬ ЗА ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ.

*Манипулятивное предубеждение:* Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и свое поведение. В действительности оценивать и обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более умудренный и авторитетный.

2) Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ИЗВИНЯТЬСЯ И НЕ ОБЪЯСНЯТЬ СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ.

*Манипулятивное предубеждение:* Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки.

3) Я ИМЕЮ ПРАВО САМОСТОЯТЕЛЬНО ОБДУМАТЬ, ОТВЕЧАЮ ЛИ Я ВООБЩЕ ИЛИ ДО КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ ЗА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

*Манипулятивное предубеждение:* У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться.

4) Я ИМЕЮ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ СВОЁ МНЕНИЕ.

*Манипулятивное предубеждение:* В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать.

5) Я ИМЕЮ ПРАВО ОШИБАТЬСЯ И ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ОШИБКИ.

*Манипулятивное предубеждение:* Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.

6) Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "Я НЕ ЗНАЮ".

*Манипулятивное предубеждение:* Желательно, чтобы я смог ответить на

любой вопрос.

7) Я ИМЕЮ ПРАВО БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ ОСТАЛЬНЫХ И ОТ ИХ ХОРОШЕГО ОТНОШЕНИЯ КО МНЕ.

*Манипулятивное предубеждение:* Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.

8) Я ИМЕЮ ПРАВО ПРИНИМАТЬ НЕЛОГИЧНЫЕ РЕШЕНИЯ.

*Манипулятивное предубеждение:* Желательно, чтобы я соблюдал логику, разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.

9) Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "Я ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮ".

*Манипулятивное предубеждение:* Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен "читать их мысли". В случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.

10) Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "МЕНЯ ЭТО НЕ ИНТЕРЕСУЕТ".

*Манипулятивное предубеждение:* Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный.

Мой комментарий: эти ассертивные права нужно читать десятки раз просто чтобы понять и осознать факт их существования. Обратите на пункт "*манипулятивное предубеждение*" - он часто навязывается обществом, но ТАКЖЕ закладывается родителями в детстве. Потом это убеждение переходит в подсознание и всю жизнь руководит ДЕЙСТВИЯМИ и ПОСТУПКАМИ человека, он даже и не осознает этого, просто когда-то в 4 года САМ так понял...

Даже факт интеллектуального понимания своих ассертивных прав имеет некоторый психотерапевтический эффект.

Я видел критику Ассертивных Прав со стороны отечественных психологов. Да, нужно понимать, что их разработали американцы, у них своя особая психология, ценности и прочее. Надо подходить к пониманию Ассертивных Прав с умом, их цель – помочь вам прийти к комфортному внутреннему состоянию. У вас может быть очень много всяких установок в плане “должен то”, “надо то”... Ассертивные права – это способ задуматься о источнике этих Должен и Надо и прочего. То есть вы работаете так: обращаете внимание на "манипулятивные предубеждения", находите в себе то что вас кошмарит и уже потом смотрите соответствующее Ассертивное Право. А то “очень умные” критики берут какое Ассертивное Право и применяют его к курьезным или нелепым случаям, получается чепуха, и “вывод” – что чепуха и АП. Это манипуляция, то что этим занимаются психологи – гадко, так как манипуляция направлена против человека неготового, часто нездорового, не способного разобраться.

**Первый эксперимент Гештальта.** В принципе, это тот первый совет, который давала Мария в плане экономии энергии. Это про "Здесь и Сейчас" - основы Гештальта.

Есть книга **Перлз Гудман** "*Практикум по гештальт-терапии*". Думаю, там все жирное. Я пока эту книгу не прокачивал, хочу почитать сначала Карен Хорни. Но книга жирная.

Так вот, самый **первый эксперимент - это чувствование актуального**. И коротко ПРАКТИКА следующая:

Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы в данный момент осознаете-замечаете. Начинайте каждое предложение словами "сейчас", "в этот момент", "здесь и сейчас".

Например: здесь и сейчас я кушаю, в этот момент я смотрю Жди Меня, сейчас я пишу комментарий "Ты - идиот", в этот момент я читаю пост какого-то ненормального. А вот мысль "щас напишу что это только у него проблемы" - уже не то, сейчас вы только читаете 😊 а вот когда будете писать комментарий, тогда и скажете "сейчас я пишу комментарий про то что это только автор псих, а все остальные нормальные" 🤔

Здесь и сейчас - это основы гештальта. Кстати, Ошо в своих книгах тоже об этом часто пишет, правда часто даже не упоминая гештальт, но им особо и не надо упоминать гештальт, так как эта информация изначально с Востока. Ошо был образован в отличие от большинства восточных мудрецов и по этой причине уже не мог игнорировать психотерапию, он даже экспериментировал в этой области. Например, некий немецкий порно фильм про оргии индусов в ашраме Ошо - это ничто иное как эксперимент по одному из типов психотерапии. Об этом факте не говорят хулители Ошо, а он просто не смог продолжать играть в дурака и игнорировать психотерапию, реальность. Жаль, что он умер рано и мало успел сделать в этом плане.

Человек часто живет в прошлом или будущем, не осознавая настоящего. Некоторые больше в прошлом, некоторые в мечтах о некоем нереальном будущем, мечтая. Этот эксперимент позволяет УВИДЕТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

Позже я вернусь к **Здесь и Сейчас** в конце книги – есть хорошее объяснение от Джанетт Райнуоттер (можете перейти воспользовавшись поиском).

Следующий психотерапевтический инструмент

## Пять правил

Из сериала Космос: Пространство и время 13 серия, смотреть с 38 минуты. Просто нормальные правила по жизни с точки зрения науки, пример естественнонаучного мировоззрения.

### [Пять правил](#)

Я сам инженер, для меня этот ролик очень вдохновляющий. Как мы сбежали из тюрьмы невежества, а ведь шизотерика цветет как раз на невежестве.

**1)** *Ставить под сомнение авторитет. Ничто не истина потому что кто-то так сказал, включая меня.*

Есть один момент, который я заметил в себе. Так получилось, что у меня фактически не было воспитания. Было хуже – психологическая агрессия. И источником информации для меня были только книги (интернета тогда не было). И вот я заметил, что при таком подходе есть один минус: ты

привыкаешь ВЕРИТЬ книгам. Прочитал ... и поверил. Такая привычка верить книгам, неким авторитетам. Позже я поверил Кастанеде... как и многие десятки тысяч других. Возможно, по этой же причине.

Сойти за человека сведущего совсем нетрудно. Всё дело в том, чтобы тебя не уличили в явном невежестве. Надо лавировать, избегать затруднительных положений, обходить препятствия и при помощи энциклопедического словаря сажать в калошу других. Все люди — круглые невежды и глупы как брёвна.

*Ги Де Мопассан*

Точно о Кастанеде... Да, воспользовался полным невежеством западного человека (и позже нас) в эзотерике. Обошел все скользкие моменты, лавировал.

## **2) Следует думать СВОЕЙ головой.**

Всегда на разных площадках, в книгах и прочих ситуациях нам пытаются подсовывать ЧУЖОЕ мнение, они — правы, ты — нет, учись, мол школьник, мудрые говорят. Нужно и самому соображать. Или в книгах (радио, телевизор, интернет статьи...) подсовывают разные свои мнения. Многие люди по факту несут у себя на плечах горы разной информации, полученной от других. Непроверенной, принятой на веру...

### ***Наберись смелости — сделай попытку***

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О вы, подданные мои, — обратился к ним царь, — у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого еще никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве. Кто из вас сможет открыть его?» — спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головой. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут его открыть. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что эта задача им не под силу, что она слишком трудна для них.

Лишь один визирь подошел к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем пытался различными способами сдвинуть с места и, наконец, одним рывком дернул его. О чудо, замок открылся! Он был просто не полностью защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и смело действовать.

Тогда царь объявил: «Ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку».

*Носсрат Пезешкиан «Торговец и Попугай»*

**3)** *Надо задаваться вопросами и не верить во что-либо просто потому что так хочется*

Тут из примеров – как раз увлечение эзотерикой, особенно Кастанедой. Просто многим очень сильно захотелось поверить... То есть что-то хочется и ты начинаешь видеть аргументы “за” и игнорировать аргументы “против”. Многие люди живут эмоциями, не головой – и они подпадают под этот пункт.

Воображение человека иногда создаёт вторую реальность, выдавая желаемое за действительное.

Рэй Брэдбери

**4)** *Проверять гипотезы ища ее доказательства в наблюдениях и экспериментах. Если хорошая гипотеза не проходит проверку - значит она неверна, смирись и двигайся дальше, следуй за доказательствами куда бы они тебя не вели, если нет доказательств, то отложи вердикт.*

**5)** *И вероятно самое важное правило: "Помни, ты можешь ошибаться". Даже величайшие ученые ошибались. Наука - это способ держаться подальше от самообмана и от обмана других.*

Да, это важный пункт. Мы можем ошибаться. Из-за множества различных причин вроде недостатка информации, нехватки образования, отсутствия опыта, проекции своего на других, склонности замечать только то что нравится и игнорировать что не нравится и многого другого. Возможно, и где-то в этой книге я ошибся. Ничего страшного – это мое ассертивное право совершить ошибку. Главное признать это когда понял и не бояться признавать себя не правым. Но лучше сделать ошибку и потом признать это, чем бояться совершать ошибки вообще и перейти к жизни по принципу “**Не ошибается тот, кто ничего не делает**”. А многие невротики так поступают...

#### **Торговец и попугай**

У восточного торговца был говорящий попугай. В один прекрасный день птица опрокинула бутылку с маслом. Торговец разгневался и ударил попугая палкой по затылку. С этих пор умный попугай разучился говорить. Он потерял перья на голове и совсем облысел. Однажды, когда он сидел на полке в лавке своего господина, вошел лысый покупатель. Его вид привел попугая в страшное волнение. Он подпрыгивал, хлопал крыльями, хрипел, кряхтел и, наконец, ко всеобщему изумлению, вдруг вновь обрел способность говорить:



«Ты тоже опрокинул бутылку с маслом и получил подзатыльник? Вот почему у тебя теперь нет волос!»

*Носсрат Пезешкиан «Торговец и Попугай»*

Сейчас наряду с гештальт-терапией в мире большой популярностью пользуется КПТ – когнитивно-поведенческая терапия. Людей учат правильно мыслить (и не только). Папка с мамкой не напрягались, школа тоже не научила (она этому не учит), а вот психотерапевт будет учить ... думать правильно. Вообще то это важно, так как многие проблемы идут из того, что люди не правильно складывают **2+2** о себе, своем поведении, эмоциях, других людях и т.д. – в общем о внутренней психологии и межличностных отношениях. В школе научат алгебре, геометрии, ненужной химии, но вот знаний психологии не дают. Я сам два последних года учился в лицее (это было вроде как “элитное” заведение) и у нас был предмет – психология. Преподаватель нас вообще ничему не учил, помню только его разговоры о ауре, цвете ауры, о доме с призраками, построенном на костях. Он не давал нам тесты, не готовил к будущим экзаменам и не рассказывал ничего о психологии, психотерапии. Он был шизотериком со своими интересами.

И в таких условиях отсутствия знаний о человеке растут многие дети, не зная почти ничего... Эти **пять инструментов** из естествознания помогут вам в личном КПТ.

Важность развития понимания и интеллекта также связана с тем, что самыми сильными невротиками часто страдают люди, которых принято называть “неграмотными”, с “низким интеллектом”, которые о ситуациях о себе и мире не могут сложить **2+2**, или складывают неправильно, превращая свою жизнь и жизни окружающих в кошмар. В. Гарбузов в “*Практическая психотерапия*” прямо об этом пишет, то что в лечении невротиков у подростков он также занимается развитием интеллектуальных способностей невротиков.

*Нет смятения более опустошительного, чем смятение неглубокой души*

*«Великий Гэтсби»*

Тупик психотерапии для многих людей состоит в том, что они одновременно по объективным причинам не могут оплатить услуги психотерапевта, а с другой стороны отрезаны от важной информации, так как книги написаны очень сложно, популяризации как таковой нет, особенно печально дело в самотерапии. Потому в том числе для них я пишу эту популярную книгу. Повторю, ее должен был писать не я...

Добавляю еще два инструмента самотерапии:

## Знание о человеке с точки зрения НАУКИ психотерапии

Вот мы у Гурджиева читаем "*Наблюдать себя*", у Ошо "*Быть осознанным*" и подобные вещи. И как бы предполагается что КАЖДЫЙ человек должен быть таким исследователем себя. Например, один пронаблюдал себя и заметил такое явление в себе как "*Идеальное Я*" или "*Диктат Надо*", осознал их и позже избавился. Следующий духовный практик проходит такой же путь ЗАНОВО САМОСТОЯТЕЛЬНО, то есть он СНОВА должен открыть эти вещи в себе. Это ребята крайне ненаучно, что кстати характерно для индусского ума. Нас такой подход не устраивает !!! Я считаю, что пусть ученые находят что там и как, а мы уже эти вещи будем находить в себе и анализировать.

Вопрос тут в том, какую систему брать за основу. Эрик Берн создал Взрослый-Родитель-Ребенок и сейчас эта система разрослась в [b]Трансактный анализ, вещь уже очень сложную чисто теоретически. Я же буду начинать с Карен Хорни, так как считаю ее гением из гениев.

То есть смысл этого подхода в том, что не надо изобретать велосипед, а использовать наработки ученых, людей априори более компетентных и знающих. И плюс это НА ОСНОВЕ НАУКИ психотерапии - что важно. Дело в том, что вы можете встретить разные версии "Что такое Человек?", среди них есть и странные. Нас интересуют те, что относятся к психотерапии. В конце книги обратите особое внимание на *Субличности* Джанетт Райнуоттер и *Мнимую Личность* Алис Миллер.

Замечу, что не обязательно только психотерапия дает правильный ответ на вопрос "Что такое Человек?". При правильном и умном подходе мы находим эти ответы из многовековой мудрости и эзотерики – я буду приводить примеры.

# Создание внутренних Инсайтов- ты должен понять это САМ

Эта вещь очень крутая и принципиальная. Многие вещи исключительно важно понять САМИМ, именно тогда будет понимание. Пример: допустим у вас есть ребенок, который не шарит синусы-косинусы, ну не рубит и все. Вы садитесь и ВСЕ ему рассказываете, он вроде бы понял, а на самом деле ничерта не понял и завтра ОПЯТЬ двойка. Ошибка ваша в том, что вы лишили его Победы, лишили его озарения, чтобы он понял синусы-косинусы САМ. Вы должны подвести его очень хитренько так к той точке где уже чуть-чуть и остановиться. И супер круто если вы все так сделаете чтобы он **САМ дожал**, не лишайте его Победы, пусть он будет победителем. Безусловно, это очень сложно, но результат может этого стоить.

Такой же принцип нужно стараться применять и к себе любимому. Вы, может, встречались с тем что прочитал книгу мудрую какую где все разжевано, а через несколько недель с удивлением понимаешь, что КАК БУДТО БЫ И НЕ ЧИТАЛ. Просто все дали такое готовенькое, вы согласились с прочитанным, но это не было ВАШИМ инсайтом.

И вот ко всем вещам о которых будет рассказывать Карен Хорни или другой автор нужно подходить с применением этого инструмента. Прочитали, поняли, сказали "Спасибо, Карен, за науку". Но не останавливаемся на этом, а пытаемся найти это явление в жизни, прочувствовать его, получить СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ИНСАЙТ. Чтобы это был ВАШ опыт, а не просто сухая информация из книги, которая вылетает. Все эти вещи находить как в себе, так и в других людях, просто на некоторых это ну уж очень сильно видно.

Кстати, чтение художественных книг тоже может помочь, писатели часто имеют хороший срез реальности, на чем настаивает наука психотерапии - талант он на то и талант. И также важно примерно знать, ЧТО ТАКОЕ этот самый *внутренний инсайт*. Я хочу привести вам кусочек из книги **Стефана Цвейга "Жгучая тайна"**. Предистория там такая, что мать с сыном из зажиточной семьи поехали на курорт и там один мужик заинтересовался этой леди в плане "хочу трахнуть". И он зная, что мамыши любят когда интересуются их детьми начал подъезжать к сыну, что-то там делать. А потом, когда дама начала "созревать" то он к ребенку интерес уменьшил и ребенку ЭТО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ и мальчик сбежал назад к папе. Типа так -

читал давно, не придирайтесь 🙄

Вот он сбежал и нужно на поезде добраться домой. Далее читаем:

Из расписания он узнал, что поезд должен прибыть через двадцать минут. Эдгар уселся в уголок. На перроне стояло несколько человек, рассеянно поглядывая по сторонам. Но Эдгару казалось, что все смотрят на него и удивляются, что такой маленький мальчик путешествует один, как будто его преступление и побег были написаны у него на лбу. Он вздохнул свободно, когда, наконец, послышался свисток паровоза и поезд подошел к станции, поезд, который должен был увезти его в мир. Лишь садясь в вагон, он заметил, что у него билет третьего класса. До сих пор он ездил только в первом, и снова он почувствовал, что здесь что-то новое, что есть различия, которых он не замечал. И соседи его оказались не такие, как всегда. Против него сидели итальянцы-рабочие, с заступами и лопатами в жестких руках; они переговаривались хриплыми голосами, и глаза у них были грустные и усталые. Должно быть, они измучились на работе; некоторые, прислонившись к твердой и грязной стенке, крепко спали, несмотря на грохот колес. Они работали, чтобы получить деньги, думал Эдгар, но он понятия не имел, сколько они могли заработать, только чувствовал, что деньги бывают не всегда и что их как-то надо добывать. Впервые он понял, что принимал благосостояние, к которому привык, как нечто должное, тогда как справа и слева от его жизни зияли темные пропасти, куда он никогда не заглядывал. Он вдруг осознал, что на свете много различных профессий и призваний, что его со всех сторон обступали тайны, а он ни разу не потрудился подумать о них. Этот час самостоятельной жизни многому научил Эдгара, многое он увидел из тесного купе с окнами в открытое поле. И в его душе сквозь смутный страх начало пробиваться если еще не счастье, то изумление перед многообразием жизни. Он убежал, как трус, из страха - это сознание не покидало его ни на минуту, - но в первый раз в жизни он действовал самостоятельно, узнал частицу реального мира, мимо которого до сих пор проходил без внимания. Впервые в жизни, быть может, он сам стал для своих родителей такой же тайной, какой для него была действительность. Другими глазами смотрел он теперь в окно. Ему казалось, что он впервые видит подлинную жизнь, точно спало покрывало со всех явлений и обнажилась их сокровенная сущность. Дома пролетали мимо, словно уносимые ветром, и он думал о живущих там людях - богатые они или бедные, счастливые или

несчастные. Так же ли они, как и он, жаждут все узнать и есть ли у них дети, которые до сих пор тоже только играли в жизнь, как и он. Железнодорожники, стоявшие на путях с развевающимися флажками, в первый раз не казались ему, как до сих пор, просто куклами, неживыми игрушками, поставленными здесь случайно: он начал понимать, что в этом их судьба, их борьба с жизнью. Все быстрее катились колеса, поезд, извиваясь змеей, спускался в долину, все ниже становились горы, все дальше уходили назад. Вот и равнина. Эдгар еще раз оглянулся - горы уже только призрачно синели, далекие и недостижимые, и ему казалось, что там, где они медленно растворялись в мглистом небе, осталось его детство.

Круто, да? Вот это ОНО, ребята.

## Источники Внутренних Инсайтов

Главным источником внутренних инсайтов является ваш собственный опыт, то что удалось вам понять САМИМ. Однако, существует поговорка «*Умный учится на ошибках других*», если переделать ее к нашему случаю, то нужно учиться на примерах из многовековой истории опыта человечества, накопленной мудрости. Источники – это различные притчи, мифы, сказания. Также источником является художественная литература, как я показал в предыдущем посте. Психотерапевты заметили, что многие писатели обладают хорошим чувством реальности и отображают правильно многие факты о человеке. Карен Хорни постоянно ссылается на примеры из художественной литературы.

Однако, нужно учитывать, что не все писатели обладают таким талантом и иногда придумывают чепуху. Как пример чепухи – это как в сериалах американцы выкидывают золото или топят костер долларами. Еще один пример нереального будет буквально через несколько постов - «Ошибка Джоан Роулинг», где она использовала для сюжета британский вариант сказки про Золушку.

## За счет ЧЕГО лечил Психоанализ

Психотерапия – это наука, которая пришла на смену психоанализу. Сейчас уже есть разные виды психотерапий, тот же гештальт, наука сильно развивается. Но вот вопрос: за счет какого терапевтического эффекта психаналитик ПРОШЛОГО получал именно терапевтический эффект, приводивший к улучшению состояния пациентов?

Это важно понимать, так как в современной гештальт-терапии специалист уже мощно работает с пациентом, манипулирует и делает так чтобы пациент закрывал гештальты и многие другие вещи. Этого кстати не секут наши горешизотерики которые повалили на фейковые курсы гештальт-терапевтов, ища себе “профессию” вместо дышающих таро, реек и прочей мудрости. Реальный гештальт-терапевт – это мастер психологии, так как в гештальте очень именно завышены требования к врачу, он должен “пахать”.

А психоаналитик времен Фрейда мог часами на расслабоне выслушивать сны, которые считались “королевским путем психоанализа”, слушать свободные ассоциации, многочасовые воспоминания прошлого и такого плана. А мог вообще поставить на запись и потом его помощники анализировали эти пленки. Я читал, что Карлос Кастанеда работал как раз таким помощником, прослушав 8000 часов записей пациентов. Помощник на основе психологических схем все это дело организовал, а психотерапевт анализировал. Но психоанализ загнулся по причине того, что терапевтический эффект достигался ЗА ГОДЫ, он был крайне неэффективен и исключительно дорог. По большому счету это было баловство для богатых. Психоанализ даже близко не покрывал население.

Нас же интересует вопрос того, КАК же несмотря на все сказанное выше психоанализ помогал пациенту? А помогал он тем, что пациент В ПЕРВЫЙ РАЗ замечал в себе деструктивные СТРУКТУРЫ, влияющие на его жизнь. И да, врач помогал ему в этом, ЗАМЕТИТЬ. Проблема в том, что многие невротики (если не большинство) этих вещей не осознают, не видят. И как бы видя это в себе, человек уже на основе понимания начинает меняться, уменьшать частоту этих вещей или вообще отбрасывает их как совершенно ненужные.

Многие СТРУКТУРЫ являются полностью искусственными и являются не чем иным как защитной реакцией психики человека на агрессию, какое-то неправильное понимание, решение и подобные вещи, причем часто они

имеют корни в детстве. Сформировавшись далее эти СТРУКТУРЫ живут в человеке всю жизнь, перебравшись в подсознание и оттуда руководя всей жизнью. Человек просто не осознает их присутствия, их руководящего действия из подсознания. Кроме того, часто эти СТРУКТУРЫ конфликтуют друг с другом, разрывая человека на части.

То есть в основе терапевтического эффекта в психоанализе лежало ПОНИМАНИЕ !!! Это исключительно важно понимать. Человек вносит свет сознания в вещи, которые как раз требуют неосознанности, темноты.

Фрейд отрицал самотерапию, это важно понять. Но что делать нам? А мы просто как бы оказались в ситуации психоанализа, только ... БЕЗ ТЕРАПЕВТА. Эти люди учились годами в Вузах, мы – нет. Но наука психотерапия пооткрывала много базовых вещей, причин неврозов, СТРУКТУР и прочего что нам доступно для изучения, хотя бы на примитивном уровне. То есть нам в целях популярного понимания самотерапии важно САМИМ разобраться в самых главных базовых проблемах, отравляющих жизнь современного человека. ПОНИМАЯ что есть такое-то негативное явление, вы сможете наблюдать его в себе и значительно уменьшить его действие на вас или выбросить в урну. Само ПОНИМАНИЕ является самотерапией.

И я, читая разные книги, находя интересные примеры, идеи, буду тут их выставлять так чтобы человек мог прочитать по-быстрому. Проблема в том, что многие книги по психотерапии написаны как научные трактаты или философские сочинения и для большинства нечитабельны, я же буду стараться максимально популярно описывать все эти вещи, в том числе и на некоторых примерах из своего опыта.

Я понимаю, что не всем эта тема нравится, так как многие отечественные эзотерики с пренебрежением относятся к Западу и западной мысли. И тем более к психологии, считая априори что **“у меня все в порядке”**. Но, читая темы форума прошлых лет, я наблюдаю часто типичное невротическое поведение обычных людей, даже если за плечами такого человека стоит десятилетний экзотерический опыт. Да и недавний пример, когда психолог с 40-летним стажем свалился в нокаут не от удара Майка Тайсона, а от выстрела водяного пистолета шутника Карузо – очень показателен. Мое мнение такое, что “психология не прилагается” априори к духовной практике. Хотя, безусловно, есть и исключения.

Я уже писал выше, что романтики-психотерапевты прошлого мечтали о мировом распространении и популяризации идей этой великой науки среди нас, мирян. Однако по многим нынешним психотерапевтам видно, что они

отказались от этих Высоких идей в пользу денег, Маммоны, и даже агрессивно воспринимают интерес мирян к попыткам разобраться в этой великой науке. Не так давно читал разгневанный комментарий психотерапевта на попытку человека почитать Карен Хорни *“Это не для вас, это специальная литература, это для нас, не для вас, не читать !!!”*. И видно, что популяризации как таковой нет, книг нет, и что самое страшное – до сих пор знаний у многих людей нет вообще никакого. Литература по психотерапии зачастую очень сложная, по самотерапии нет вообще. Пример книги Михаила Литвака *“Если хочешь быть счастливым”* я приводил. Поэтому я и постараюсь поделиться в популярной форме интересными вещами, которые я найду или пойму. И человек будет иметь хоть какое-то представление о проблематике хотя бы по моей графоманской писанине, в случае же особого интереса к той или иной проблеме он или она всегда сможет перейти к чтению оригинала. Повторюсь, если бы были нормальные популярные книги по психотерапии, то и смысла писать не было бы. А так есть...

Да и к тому же в логотипе сайта Лотоса есть фраза *“развитие человека”*. Я считаю, что знание основ психотерапии – это само по себе ох какое развитие человека, особенно в мировоззренческом плане. А в плане практики потенциал просто огромен.

## Часть 2

# Естественность и Неестественность Себя

В эзотерике существует один тонкий момент, о котором мало кто знает и это **Тайна Естественности**. Не помню в каком месте об этом писал Ошо, но он утверждал, что Запад неправильно понял Кришнамурти и дзен-буддизм которые договорились до *“Медитация не нужна”*. Западу это понравилось, то что *“не нужно делать медитацию”* ... Но проблема двойного восточного языка была в том, что говоря это, они подразумевали что медитация не нужна когда ... есть **Естественность**. Ошо же писал, что хоть они и правы были в своем утверждении, но не правы по сути, так как Естественность Себя – это вещь намного более сложная чем Медитация...

Мы – не естественны. Может люди какого другого общества естественны или таких растят какие продвинутые родители, я не знаю. Или может



естественны жители другой Планеты, но мы – нет. И поэтому нам нужна Медитация.

Встает солнце и птичка начинает петь, радуясь теплу и свету. Это Естественность птицы. Что есть Естественность Человека? Кто такой Естественный Человек? Я не знаю... Возможно, эту Естественность мы и будем искать в науке психотерапии. Вдруг найдем?

**А теперь о Неестественности.** Наука психотерапия установила, что человек формируется за первые 6 лет. Да, сейчас признают и дальнейшее развитие, но первые годы критически важны, они как бы в приоритете. Чтобы объяснить Неестественность Себя и искусственные СТРУКТУРЫ я приведу примеры, так как писать как философы без примеров и непонятно я не умею.

**Пример 1.** Допустим ребенок оказался в таких условиях, что родители его как бы не воспринимают и не удовлетворяют его чувство уважения к себе. Он, например, что-то хочет или имеет СВОЕ мнение, а его желания и мнения игнорируются. И вот в голове такого скажем четырехлетнего крохи создается СТРУКТУРА *“Мое мнение не важное, важно мнение других людей”*. Ребенок может создать в себе такую СТРУКТУРУ как на основе длительного периода времени, когда ПО ОПЫТУ он видит, что его мнение не важно или иногда под действием сильной одноразовой эмоции или шока, когда в некий конкретный момент он РЕШИТ для себя, что его мнение не важное, а других людей – важное.

Позже взрослея эта СТРУКТУРА переходит в подсознание и руководит жизнью уже повзрослевшего ребенка. Он всегда пренебрегает своим мнением в пользу чужих...

Это может приводить к множеству внутренних конфликтов, неврозов. Например, его позже отдадут обучаться на менеджера. Он там всю теорию мудрую учит о том как надо управлять, но подсознательно в самом человеке эта СТРУКТУРА из детства конфликтует с реальностью, так как менеджмент и бизнес – это в том числе умение отстаивать собственное мнение...

**Пример 2.** Пусть уже другой ребенок попал в условия, когда все его решения, собственная инициатива наказываются или подавляются. Чтобы он не сделал, он наказан. Он по аналогии с предыдущим примером может создать в себе СТРУКТУРУ *“Не ошибается тот, кто ничего не делает”*. И как бы в дальнейшем он по жизни будет таким безинициативным, а к тому же потом

еще появится **Идеальное Я**, которое как раз больше всего боится критики. И вместе эти две вещи (и много других) будут руководить жизнью такого человека.

Психотерапевты приводят примеры что такие люди часто потом устраиваются на малооплачиваемую и непрестижную работу просто потому что их никто не будет критиковать. Там их **Идеальное Я** в безопасности и вероятность сделать ошибку минимальна.

**Пример 3.** Здесь я бы хотел рассмотреть уже психологическую агрессию родителей и как следствие – формирование у их детей деструктивных СТРУКТУР. Где-то в моем районе живет семья, в которой отец, мать и двое сыновей, один лет 6 другой лет 17. Так вот этот парень 17 лет почти всегда ходит с улыбкой, такой знаете ненастоящей улыбкой... И как бы было не совсем понятно мне тогда почему он такой, пока я однажды не шел за отцом и сыновьями и не слышал, как отец унижал мелкого. Он его поймал на какой-то СОБСТВЕННОЙ мысли и начал офигенно давить, унижать, докапываться. Я видел какое растерянное и испуганное лицо было у пацанчика, пока он наконец не выдержал и чуть ли не в слезах побежал к маме (она была недалеко и пошла по направлению в магазин). Он даже вскрикнул от боли, они остановились и папаша ему в догонку *“Что случилось? Давай же типа отвечай за то, что сказал”*. Когда они остановились, то я их обогнал и видел, что у старшего была эта жуткая улыбка... Его маленького брата унижают что тот даже кричит от психологической боли, а у него улыбка...

Эта вот улыбка – это СТРУКТУРА, защита от агрессии отца. Он все время боится агрессии и унижений и своей улыбкой пытается задобрить отца, ну чтобы отец не обижал, не унижал. Он же улыбается папе... Походу это продолжалось годами и позже он стал улыбаться уже всем, не только папе...



Интересно то, что при примерно одном и том же типе агрессии СТРУКТУРЫ у разных людей могут формироваться совершенно отличные. Мне самому не повезло в жизни и у меня отец-нарцисс и я помню, что одно время он тоже

занимался такой гадостью. Что не скажешь, а он старается какую гадость в плане “ты не умный”. Моя реакция была другая: я стал хорошо учиться. И как бы СТРУКТУРА была “Я учусь на пятерки и папа не может сказать что я тупой ведь я учусь на пятерки”. Вот такой был невроз продолжительностью в годы... Синдром Отличника. Причем отец потом заболел и прекратил этим заниматься, а СТРУКТУРА осталась. Спасибо Карлосу Кастанеде что избавил от этой проблемы.

Кстати нечто подобное как было у меня мы наблюдаем у многих так называемых интеллектуальных людей. Они помешаны на книжках по развитию интеллекта, много читают всяких мудрых книжонок и прямо все все знают. Такая интеллектуальность может быть всего лишь СТРУКТУРОЙ которую создало **Идеальное Я** для своей защиты. Оно очень хрупкое, хрустальное, ранимое и боится любого удара и строит свою защиту путем “я буду умнее других и всегда буду прав”. А по сути это просто невроз, часто продолжительностью в жизнь. Помню годы назад я по телевизору слышал очень мудрую и замечательную вещь от Дмитрия Нагиева, а он очень опытный в жизни, где он в интервью или передаче сказал: “Ты знаешь есть такие люди которые ну просто все все все знают, ну умные приумные, на каждый вопрос знают ответ, на все свое мнение. Но вот если глянешь на них внимательно то понимаешь что человек дебил”. Как бы такие вещи могут и совмещаться, завышенная интеллектуальность и дебилизм. А читая психотерапию мы видим и причину, если такая завышенная интеллектуальность всего лишь защита неуверенного в себе, хрупкого и неразвитого **Идеального Я**.

По поводу последних двух случаев надо обратить внимание на принципиальный факт – в обоих случаях агрессор бил по нашему чувству уважения к себе, потребности в самоуважении. А в книге Михаила Литвака “*Если хочешь быть счастливым*” в первой части о “Я” эта потребность автором выдвинута на первое место в плане прокачки. Как наиважнейшая и с которой нужно работать. Там алгоритм такой: ты идешь к профессиональному психологу, он выявляет твою сильную сторону, ты ее прокачиваешь и тем самым получаешь уважение окружающих и как результат удовлетворение потребности в самоуважении.

**Пример 4.** Этот случай описан в литературе по психотерапии. Ситуация была такая: парень со своей девушкой были на отдыхе и однажды мимоходом девушка похвалила какого-то мужчину. И у ее парня возникло сильное желание сбросить ее с обрыва. Ему стало самому интересно в чем дело, так как его девушка посещала тогда психотерапевта и понятно прожужжала ему

все уши. В общем, вернувшись с отдыха, парень ходил к психотерапевту, тот покопался и узнал следующее: в детстве парня в семье был еще один брат, которого родители любили больше, хвалили его, удовлетворяли чувство уважения к себе. Наш же кроха все это видел и сильно завидовал, хотел чтобы и его тоже хвалили и любили. Постепенно уже в детстве у него стала проявляться сильная негативная реакция в моменты когда хвалили или удовлетворяли самоуважение его брата. Позже взрослея эта СТРУКТУРА перешла на всех мужчин и когда кого-то из мужчин хвалили, то он сильно злился. И он когда понял все это дело, то значительно уменьшил это явление или вообще бросил. ПОНИМАНИЕ стало самотерапией, о чем я и писал в первой части. Ты просто ПОНИМАЕШЬ и перестаешь подпитывать эти СТРУКТУРЫ энергией. Кстати, о чем-то подобном писала и Мирра Ришар. Мы очень многие вещи в себе принимаем как данность, не задумываясь о их природе (идущей из подсознания). Иногда нужно просто осознать то или иное явление.

#### *Глашатай солнца*

На птичьем дворе произошло событие: петух тяжело заболел. И думать было нечего о том, что он сможет на другой день кукарекать. Все куры всполошились, они боялись, что солнце не взойдет, если их господин и повелитель не вызовет его своим пением. Ведь куры были уверены, что солнце всходит только потому, что поет петух. Наступившее утро излечило их от этого суеверия. Петух был по-прежнему болен, он охрип и не мог кукарекать, однако солнце сияло; ничто не могло повлиять на движение светила.

Носсрат Пезешкиан «Торговец и Попугай»

То есть ты ПОНЯЛ проблему, возникает ситуация и ты вместо эмоциональной реакции просто переживаешь, не даешь энергии. И по идее такая вещь в течении времени потом зарастает. Это пока как бы классическая схема самотерапии – **сначала ПОНЯТЬ, а потом перестать давать энергию, подпитывать.**

Добавлю, что Гештальт пошел дальше – они эти вещи ... переваривают, считая такие ситуации как бы непереваренной пищей, которую нужно переварить. И гештальт-терапевт занимается этим в том числе. Как САМОМУ переваривать СТРУКТУРЫ я пытаюсь найти или придумать. Константин Серебров в книге “Даосские методы накопления энергии” приводит информацию о чем-то подобном, но техники запредельные для практики, нереальные не то что для мирян, но и для эзотериков.

Также я упоминал BSFF, но эти технологии уже на грани науки, я так думаю, что психотерапевты их не спешат признавать.

**Пример 5.** Существует, конечно, и другой полюс – когда с родителями везет. Я знаю одного психолога, у него внуки. Так он делает все наоборот, как надо, он, например, говорит внуку *“Ты же выиграл тогда в айкидо, ты крутой”* и кучу подобных вещей, все время акцентируя на победах. И что интересно внук так воодушевлен что уже и в футболе пошли серьезные успехи. Вообще по фоткам видно, что они в счастье живут, там улыбки до ушей.

**Пример 6.** Однажды я где то стоял и слышал разговор двух подростков лет 10 и один рассказывал другому как папа не смог разгадать слово в кроссворде, а ОН СМОГ!!! Он там чуть ли не визжал от счастья. Так громко говорил, лицо прямо сияло от восторга. Я с удивлением тогда наблюдал это, понимая, что кому-то офигенно повезло с отцом, который позволил ребенку САМОМУ дожать слово в кроссворде. Как в случае синусов-косинусов, но тут прокачка шла чувства самоуважения ребенка. Это супер круто.

Мы не равны, это нужно понять. Почитайте биографии Ошо и Гурджиева – сильно видно какими матерями они были и ПОЧЕМУ. Ошо в книге *“Биография духовно неправильного мистика”* прямо пишет, что бабушка и дедушка которые его воспитывали первые 7 лет как раз и дали ему развиваться. Возможно, это и была Естественность.

Нам же эту Естественность еще искать и искать...

## Один момент по СТРУКТУРАМ

По поводу СТРУКТУР важно знать одну еще следующую вещь: хоть изначально они создавались для того чтобы уменьшить базальную тревогу, то позже они могут ее только усилить.

Поясню это на СТРУКТУРЕ **“Мое мнение не важное, важно мнение других людей”**

Пусть у нас есть два таких ребенка с такой СТРУКТУРОЙ, один из которых стал бабушкой, а другого отдали на программиста и он стал работать в IT.

Наша бабушка с такой СТРУКТУРОЙ будет жить себе вполне без тревог, то есть СТРУКТУРА **выполняет свою работу**, именно то ЗАЧЕМ она и была создана - **защита от базальной тревоги**. Такая бабушка со всем согласна, на

всяких собраниях жильцов дома поднимает руку даже за те вещи, с которыми не согласна, так как МНЕНИЕ ДРУГИХ более важно. И так везде - с врачом, который выписывает ерундовое лекарство, с сантехником, вызванным на дом и впихивающим ерунду. Конфликтнуть она ни с кем не может, так как СТРУКТУРА предназначена чтобы уменьшить базальные тревоги. Вы и сами может встречали таких бабушек одуванчиков.

А теперь возьмем нашего программиста с такой же СТРУКТУРОЙ. В программировании часто в реальности существует проблема "*Или делать качественно но долго и дорого, или говнокодить но быстро.*" Вещь очень серьезная. Например, в отечественном IT забили на тесты, хотя во всех мудрых американских книжонках написано как нужно обязательно делать тесты. Причина банальна - жадность и экономия в ущерб качеству, часто заказчикам подсовывают поделку.

И вот наш программист получает задание где сталкивается с такой проблемой и ему говорят сделать быстро и качественно. А это как бы априори невозможно, нужно отстаивать свое мнение. Но вот у нашего программиста в детстве была создана рассматриваемая СТРУКТУРА и он по этой причине соглашается... Он так просто привык, мнение других важно.

Далее, СОГЛАСИВШИСЬ, он в реале попадает на кучу проблем, реально не справляется и оказывается в очень и очень плохом психическом состоянии... Но ПОЗВОЛЬТЕ, разве СТРУКТУРА была нацелена не на то чтобы УМЕНЬШИТЬ базальную тревогу? По идее то да, как в случае бабушки, но в реальной жизни часто эти СТРУКТУРЫ приводят не к уменьшению тревог, а только к УСИЛЕНИЮ...

Если бы он не согласился с предложенным вариантом "быстро и качественно", а отстоял свое мнение и потом спокойно сделал как надо, то у него вообще бы не было никаких психических напрягов.

Психотерапия - это все из реальной жизни, касается всех. Это все очень серьезно, люди доводят себя до кошмарного состояния, просто не зная своих внутренних конфликтов, не зная элементарных вещей из психотерапии. Если хотя бы чуток в этих вещах шарить, то ситуация меняется.

# Пример Базальной тревоги

Одна девушка боится ведьм и колдовства и вот что она написала:

Только.. не судите..

Кто знает..

Что обозначает, если рукой (новая начальница) потерла по спине - сердечная чакра?

Это это сделала очень неожиданно и быстро.

Хвалила за работу.

**Теперь не могу делать эту работу и не могу работать, пропало желание и силы.**

Сегодня после работы вышла на улицу. Она там курила и желала мне там всего.

**Пока дошла до метро.. думала умру.**

**В затылке дикая боль, сводило голову.**

**Ощущение, что парализует.** Раньше никогда такого не было.

По постам этой девушки видно, что она сильно боится ведьм и колдовства. По причинам ее спросил, вдруг помнит. Это мог быть страх ее матери перед какой соседкой (кроха все видела) или чтобы малышка слушалась ее пугали Баба-Ягой и явно перетрудились. Ну может вспомнит.

Исключительно важно обратить внимание на то, что эта ее **Базальная тревожность** имеет серьезные последствия в плане потери энергии - выделил жирным. Ничего удивительного, так как психология - это одна из колоссальных трещин в **Дырявом Горшке**.

Какой толк ей практиковать, например, всякие Тенсегрити и подобные практики? Вся энергия будет уходить через трещину Базальной тревоги... А если таких Базальных тревог много и они еще конфликтуют друг с другом, порождая невроты? Ну вы как бы должны понять что мир не черно-белый....

Насколько я понимаю, у самоактуализированного человека **Базальных тревог нет**. То есть он может тревожиться когда опаздывает на поезд или подобное, но это не Базальные тревоги.

Я скоро перейду к этим вещам.

## Ошибка Джоан Роулинг

Изучая тысячи и тысячи пациентов, наука психотерапия установила исключительный факт важности первых 6 -7 лет развития ребенка. Вы должны понять, что это был именно научный факт, а не только теория. Ну грубо говоря, взяли тысячу пациентов с серьезными проблемами в психике и начали копать. И, видимо, огромный процент случаев приводил именно в этот детский опыт. Я не знаю конкретное число, но как бы игнорировать научный статистический факт было уже нельзя. Потому, кстати, Восток прозевал психотерапию – он этих проблемных людей просто записывал как бы в “низшую касту мирян” и игнорировал...

Итак, в детстве ребенок имеет исключительно важные для него ПОТРЕБНОСТИ:

- в любви
- в безопасности
- в признании (уважении мнения...)

Если какая-то из потребностей не удовлетворяется, то ребенок может просто что-то понять НЕ ПРАВИЛЬНО, позже такое его понимание переходит в подсознание и от туда рулит жизнью уже и взрослого человека. Важно понимать еще один факт: ребенок - это не маленький взрослый как многие считают, а ребенок – это именно ребенок, который ничего не понимает и всему учится, в первую очередь с родителей и близкого окружения. Эрик Берн объяснял, что в ребенке существует так называемый Профессор, гений психологии, который все офигенно сечет, анализирует мимику родителей и прочее. Просто маленькое тельце еще ничего не понимает в плане разговора, мышления и объяснения, а как-то же надо реагировать на ситуацию. Вот Профессор и “соображает”.

И все круто если у ребенка были удовлетворены эти три главные потребности. А вот если нет...



Теперь к Джоан Роулинг. Кто не знает, то рассказываю – Гарри Поттер в детстве оказался в УЖАСНЫХ условиях, у него были минусы по всем этим пунктам. Представьте себе к каким выводам приходил Профессор когда видел лицо тети Петунии, всегда без улыбки, смотрящее на него с отвращением... Ну в общем, Джоан Роулинг постаралась описать на славу. Проблема книг о Гарри Поттере в том, что когда Гарри приезжает в Хогвартс, то там он ведет себя вполне адекватно, такой деловой, самостоятельный и прочее. Но это, ребята, ненаучно. Просто это такая английская сказка, как у нас про Золушку. Для сюжета... А так в целом с другими персонажами у нее все отлично, нормальный срез реальности.

Согласно науке, Гарри Поттер должен был бы быть жутким кошмаром, с кучей проблем вроде неуверенности в себе, неуважения к себе, абсолютно подорванной самооценкой, чужое мнение главнее и так далее...

## Жертвы Жертв

Важно понимать одну вещь в психотерапии – кто такие “жертвы жертв”. Когда психоанализ установил, что человек формируется в первые 6 лет, то многие ученые пришли в отчаяние зная реальное положение дел во многих семьях и то что они не могут ничем помочь. Даже сейчас столетие спустя ситуация с популяризацией оставляет желать лучшего, особенно в нашей стране.

В одной популярной книге по психотерапии автор рассказывала, что когда люди узнавали эту правду из книг Эрика Берна, то многие 30-40 летние бежали к своим старикам-родителям с криками “Вы сломали мне жизнь!!!”. Доходило до того, что они навсегда разрывали отношения с родителями, не позволяли уже своим детям общаться с бабушками-дедушками.

Такой эмоциональный подход, конечно, понятен, но ошибка его в том, что наши родители ... сами были жертвы уже своих родителей, а мы как раз те самые **Жертвы Жертв**. Моего отца сильно избаловали в детстве и сделали нарциссом, а мать сделали агрессивной невротичкой. И они, будучи обусловлены в детстве, просто так и живут с тех пор. Просто они не смогли измениться как, помним, и утверждал Фрейд.

Современные психотерапии уже пытаются уйти с тех пессимистических позиций Фрейда и думают все-таки о том, что делать, как жить, потому что психоанализ прошлого был именно зациклен на прошлом людей. А вот что писал основатель Гештальта:

Погружение в прошлое служит нахождению «причин» — и, таким образом, оправданий — для ситуации в настоящем. Никто не отрицает, что настоящее вырастает из прошлого; но проблемы настоящего не решаются тем, например, чтобы обвинять родителей в ошибках воспитания.

Фредерик Перлз

Я краем глаза видел некоторые ужасные психологические состояния в которых оказываются многие люди. И часть из них, узнав об этой правде жизни про первые 6 лет, приходят в такое депрессивное состояние, что помочь им очень и очень сложно даже специалисту. Если же нет денег на специалиста, то как бы вообще не понятно что делать.

По своему опыту скажу, что фиксация на прошлом – непродуктивна, я полностью согласен с Гештальтом в том, что нужно думать о том что делать. Я уже приводил инструмент самотерапии – **Принятие Себя**. Вы принимаете себя таким какой вы есть без агрессии в том числе на родителей и работаете в плане улучшения себя. Поиск **инструментов самотерапии** продолжается, а также самого понимания человека и его проблем с точки зрения этой науки, а также многовековой мудрости и эзотерики. Повторюсь, такое ПОНИМАНИЕ само по себе является инструментом самотерапии.

## Пример Здесь и Сейчас

Вспомнил один хороший пример из Джидду Кришнамурти “Свобода от известного”. Книгу читал давно, но вот как-то так само выплыло. Цитата:

Существует довольно милая история о двух монахах, шедших из одной деревни в другую и повстречавших молодую девушку, которая сидела у реки и плакала. Один из монахов подошел к ней и спросил: «Сестра, о чем ты плачешь?» Она ответила: «Видите дом на том берегу реки? Рано утром я легко перешла реку вброд, теперь вода поднялась, и я не могу вернуться. У меня нет лодки». «О, сказал монах, — тут вовсе нет проблемы». Он поднял ее и перенес через реку на тот берег. Монахи пошли дальше. Через некоторое время, несколько часов, второй монах сказал: «Брат, мы дали обет никогда не прикасаться к женщинам. Ты совершил ужасный грех. Разве ты не испытал огромного наслаждения от прикосновения к женщине?» Первый монах ответил: «Я расстался с нею два часа назад, а ты все еще несешь ее?»

Вот оно – **Здесь и Сейчас**. Первый монах жил в моменте, перенес девушку и забыл. Второй же жил прошлым.

Сто процентов основатель Гештальт-терапии Фредерик Перлз эту свою идею про **Здесь и Сейчас** взял на Востоке, возможно из Дзена.

## Эксперимент “Карма и Мышление”

На форуме Ариома встретил крутую вещь из эзотерики. Там есть сокровища. Вот об одном из них я писал прежде:

[Считается что карма работы сознания СИЛЬНЕЕ кармы тела](#)

Кто-то прочитал и забыл. Я - нет, я таких изумрудов не пропускаю, меня сильно зацепило. Потенциал этой вещи просто ОГРОМЕН, только нужно впитать это миропонимание всем своим существом, всей душой. Может быть, **Естественностью**. А может быть это и есть тайная дверца в Естественность Себя? Кто знает?

Вот вы завтра весь день будете мудрыми своими головушками:

**БЛА БЛА БЛА БЛА БЛА БЛА**

А давайте завтра ради **Эксперимента** попробуем сделать так чтобы:

- **не было ни одной гневной мысли на другого человека**
- **не было ни одной завистливой мысли на другого человека**
- **не было ни одной ненавидящей мысли на другого человека**
- **не было ни одной обидной мысли на другого человека**

Я - участвую 😊 Пусть в Гештальте свои Эксперименты, у нас будут – свои

# Мы с вами и есть Черные Маги

Разговор перешел на “светлых” и “темных”. Вы, видимо, не читали Карлоса Кастанеду:

– Кто такие чёрные маги?

– Окружающие нас люди являются чёрными магами. А поскольку ты с ними, то ты тоже чёрный маг. Задумайся на секунду, можешь ли ты уклониться от тропы, которую они для тебя проложили? Нет. Твои мысли и поступки навсегда зафиксированы в их терминологии...»

Мы с вами – черные маги. Не понравилось? Правда часто бывает жестокой.

Когда мы завидуем другому, когда мы ненавидим кого-то, когда мы крутим в голове гаденькие мысли, когда мы делаем сотни других подобных вещей – мы черные маги.

Вам же не придет в голову спустить штаны, присесть на корточки и насрать у себя в кухне? Но почему-то мы постоянно “срем” на других людей эмоциями и мыслями. Почему так случилось? Почему это есть в Природе Человека? Почему человек даже не подумает, чтобы отрезать себе ногу или нарисовать на лбу мерзкую татуировку с членом или словом из трех букв, но вот взять и думать о других плохо, направлять в них волны ненависти, гнева, злости, насмешек – это типа “нормально”?..

Важным этапом в Пути Мирян безусловно является трансмутация Человека из черного мага. В системе Четвертого Пути – это Второй Толчок, начало которому – это не выражение отрицательных эмоций.

Пути бегства от черной магии могут быть разные. Я выше приводил **Эксперимент “Карма и Мышление”**. Тут есть тонкие моменты – я напишу об этой проблеме чуть позже. Но я увидел, что одним из возможных вариантов побега из числа черных магов может быть понимание основ науки психотерапии. Ты просто позволяешь людям быть неидеальными, часто другие люди вызывают всякие негативные эмоции у тебя из-за твоих

собственных ожиданий и реальных действий других людей. Знание психотерапии частично устраняет такой конфликт – ты начинаешь видеть ложные вещи в себе и позволяешь другим быть самими собой. Встреча двух людей – это просто встреча двух обусловленностей...

## Вера и Логика. Проблема нашего древнегреческого ума

Выскажу СВОЕ мнение по одной проблематике. Допустим, человек постоянно находится в депрессии, негативе, все время думает плохо о других людях, ненавидит их. Я одно время был связан с IT и знал ту тусовку, особенно программистов. Помню, один программист из Москвы так и писал: *“Иду и всех ненавижу. Смотрю на богатство вокруг и так ненавижительно мне”*. Действительно, капитализм провоцирует все эти и многие другие депрессии, Карен Хорни 100 лет назад написала книгу *“Невротическая личность нашего времени”* о западном капиталистическом обществе. У нас сейчас по факту – то же самое.

И вот наш программист Вася решил, скажем, исправиться, может ему сны какие плохие стали сниться или где что услышал или прочитал в интернете. О психотерапии ничего не знает, популяризации нет, пролетел (как и я ранее) как фанера над Парижем. Поэтому он зашел в какую эзотерическую лавку и купил что-то духовное. И в этой книге автор-индеец рассказал ему о Карме и том что думать о гаденьком – плохо, ненавидеть людей – очень плохо, карму испортишь. В общем по схеме, описанной ранее в посте:

<http://ariom.ru/fo/p1980280.html#p1980280>

Наш Вася всю эту мудрость прочитал и сидит задумчивый. И ведь все вроде круто, все правильно индеец написал, объяснил. ВСЕ ПРАВИЛЬНО РАССКАЗАЛ. Но проблема Васи в том, что он ... НЕ ВЕРИТ во всю эту Карму, чакры и подобное. Ну мы же были недавно материалистической страной, мой отец недавно так и сказал: *“Мы верующих всегда считали уродами”*.

И разница в плане практики этих техник Васей и индийцами ОГРОМНАЯ. Они эти вещи впитывают с молоком матери и САМОЕ ГЛАВНОЕ имеют индийский УМ. Индийскому Уму ВЕРЫ достаточно. Понимаете?

У нас же с вами ум ... древнегреческий. Мы – наследники Древней Греции. Нам нужна логика, наш ум понимает ЛОГИКУ. Я думаю, что одной из причин неудач многих наших шизотериков в различных восточных практиках состоит в том, что они пытались брать эти вещи ВЕРОЙ, хотя их ум отрицал и не верил, требовал логики. Ты что-то делаешь, а ум не верит... И это только как бы одна проблема, есть и другие (про одну такую тут и пишу все эти вкладки). Понятно почему сейчас в том числе мы наблюдаем огромный уровень агрессии от некоторых людей – эта агрессия может быть результатом неудачи в какой-то практике, учении, направлении.

В общем, Вера – она требует **Человека Веры**. Являетесь ли вы этим самым **Человеком Веры**? Такие, безусловно, есть и в нашем пост-совке где недавно правил материализм. А если вы не являетесь Человеком Веры? Нужно что-то думать...

И я пытаюсь искать, кое что даже нашел. В случае с **Психотерапией** ситуация уже другая. Это просто наука, почти что медицинская наука, да, пока нет нормальных самотерапий, да, наука развивается, да, ушла в зарабатывание денег. Куча всего... Но это НАУКА. А науки основываются на ЛОГИКЕ, большинство фактов были исследованы и открыты методом статистики, на десятках тысяч пациентов, науку создавали тысячи рядовых психотерапевтов, не только Фрейды, Эрики Берны, Карен Хорни. И это чрезвычайно важно – наш ум не сможет отбросить логичные и правильные вещи, вещи из реальности. Ты же не можешь отбросить научные вещи вроде температуры кипения воды или ускорения свободного падения на Земле?

Если ты просто понимаешь, что люди **ИМЕЮТ ПРАВО** быть неидеальными (психами, обычными, с проблемами, хорошими, злыми, тупыми, интеллектуалами, фанами Кастанеды и тысячи вариантов) то просто сам факт такого понимания дает огромный мировоззренческий рост.

Многие межличностные конфликты происходят из-за каких-то непонятных требований к другим людям, часто невротическим. Во-первых, вы не видите себя, свои конфликты, а во-вторых, вы к другим людям применяете разные НАДО. И куча проблем... Как я писал выше: встреча двух людей – это просто встреча двух обусловленностей.

Психотерапия просто имеет ключик к нашему уму, этот ключик – логика и наука. Вы просто начинаете понимать себя и других людей, они перестают вас напрягать, уменьшаются конфликты, депрессии, неврозы... Очень и очень многие вещи являются искусственными как в нас, так и в других людях. Не нужно злиться ни на себя, ни на других – уже одно понимание этих вещей дает серьезный рост в плане развития.

Восток всегда подкидывал вещи, основанные на Вере. Верьте Блаватской, верьте Рерихам, верьте Гурджиеву... И это работает для восточного ума. Но мы – другие, наш ум – древнегреческий, вы можете очень хотеть верить, но на самом деле не верить.

Несколькими постами выше я попытался совместить крутую вещь от **Нитьяананды** и Логику. Идея **Нитьяананды** как бы жирная, и жалко пропускать только потому что в Карму не веришь... Я подумал, как бы это “слепить” и догадался натянуть на “черных магов Кастанеды”.

В принципе, **техника** получилась неплохой. И пусть вас не пугает глагол “срать”. Эрик Берн объяснял, что акт дефекации – исключительно важный в опыте развития ребенка. В определенный момент времени ребенок начинает общаться с миром ... с помощью горшка. Если он недоволен, то обделывается. То есть это общение с миром при помощи акта дефекации. Эрик Берн утверждал, что принципиально важным в развитии ребенка является то, чтобы он перерос горшок, перешел на новый уровень общения с миром. И как бы даже намекает что те, кто не смог перерасти горшок часто ведут себя как Анальные Личности, которые ходят и “пачкают” все вокруг когда чем-то недовольны. То есть человек одновременно может быть очень умным и Анальной Личностью.

Я читал недавно в газете о гигиене в Средневековой Европе, так там утверждалось, что в Средневековой Европе срали чуть ли не у всех на глазах. Даже в дворцах все эти дворяне просто не стесняясь садились на корточки и гадили у всех на глазах. Ну не было тогда канализации...

Но вот с тех пор прошло время и люди поменялись, изменились. Может, и в других вещах тоже можно поменяться? Так сказать, “перерасти уже другой горшок”.

Так вот идея этой **Практики** в том, чтобы расширить сознание с одного только тела еще на эмоциональный и интеллектуальный центр. И как бы перестать эмоционально и ментально “срать” на других людей.

И это ЛОГИЧНО. Ребенок обделывается, когда недоволен, вы же начинаете обстреливать других людей негативами когда тоже недовольны чем-то. Это похожие явления. И видя логику этого, понимая это, вы можете попытаться для разнообразия просто перестать “срать” на других умом и эмоциями. Это как если бы вы перестали срать у всех на виду...

Важно то что вы можете перестать “срать” не только на других людей, но также и на себя (мечтать о чепухе, корить себя, ненавидеть, презирать себя...).

Этот раздел называется “Личные переживания и личный опыт. **Практики** и системы”. Можно рассматривать эту **Практику** “Прекращение обстрела ” как следующий **инструмент самотерапии**. Вы вырастаете с сознания только физического тела, считая только его одного реальным, на сознание еще эмоций и мыслей. Ну как если бы был КТО-ТО, который все время “видит” наши эмоции и мысли, подобно людям, которые видят наше тело. И походу такой КТО-ТО имеется...



# Проекция

Хотел о **Проекции** написать чуть позже, но вижу, что пользователь **naryassa** не видит в себе и не понимает эту исключительно важную вещь, которая однако руководит его действиями. Что такое **Проекция**? А это когда ты на других проецируешь свое миропонимание и мироощущение, приписываешь другим людям СВОИ мысли, СВОИ убеждения, СВОИ невроты и так далее. Далее покажу на примерах чтобы было понятно.

**Пример 1.** Клавдия Петровна и раздолбай Сашка. Пусть в многоквартирном доме живет бабушка Клавдия Петровна и на ее же этаже сосед раздолбай Сашка. Клавдия Петровна – невротик и ее защитой является Главная Стратегия “к людям”. Грубо говоря это когда она думает о других людях, часто пренебрегая собственными интересами. Но таким образом все ее любят, нет конфликтов и нет невротозов – а это как раз и цель такой Стратегии. Так вот, Клавдия Петровна живет на первом этаже и окна ее квартиры выходят на ЕЕ мусорку. И ее постоянная боль, беспокойство и тревога связаны с тем, что бывает когда утром она просыпается, то выглянув в окошко она видит строительный мусор, каким-то загадочным образом материализовавшийся ночью.

И вот как раз вчера днем на своем наблюдательном пункте возле окна она видела, как ее соседу раздолбаю Сашке привезли мешки с клеем для плитки, она все видела и даже бегом помчалась смотреть в дверной глазок – точно заносили ему!!! А через пару дней возле ЕЕ мусорного контейнера ночью материализовались эти проклятые мешки со строительным мусором... Клавдия Петровна сильно расстроилась, у нее повысилось давление, пришлось выпить таблетку. КАК ОН МОГ? Как мог этот раздолбай Сашка сделать такое ЗЛО? Ведь Клавдия Петровна всегда такая хорошая, добрая соседка, всегда убирает на лестничной площадке...

А происходит следующее: Клавдия Петровна просто ПРОЕЦИРУЕТ свою Стратегию на других людей. Она заботится о мнении других, чтобы и о них подумать. И в ТО ЖЕ ВРЕМЯ она считает, что И ДРУГИЕ должны поступать таким же образом... Насколько я знаю, это еще называется “сделка с

судьбой” или как-то так. И вот когда реальность не совпадает с этой “сделкой”, то Клавдия Петровна сильно расстраивается.

Наш же второй герой раздолбай Сашка – тоже невротик, но его Стратегия ДРУГАЯ. Он – нарцисс, ему на мнение других наплевать, они для него не существуют. Он, конечно, подозревает что мир несколько сложнее и поэтому мусор выносит в 2 часа ночи, а не днем. Но в целом ему насрать на других.

**Пример 2.** Теперь к **naryassa**. По тебе видно, что ты как невротик склонен к агрессивной Стратегии. Она подразделяется на нарцисстическую, совершенную и мстительную. Я тут не буду подробно останавливаться, анализировать тебя. Смысл в том, что ты живешь в парадигме типа “Я написал гаденькое и я доволен, мне написали гаденькое и я расстроен” или “Я победил в споре и я счастлив, меня победили в споре и я сильно опечалился”. Это, безусловно, твое право так жить как невротик. Твоя ошибка состоит в том, что ты ПРОЕЦИРУЕШЬ это мировосприятие на других людей, думая, что и они ТАК ЖЕ думают, ощущают, живут этой схемой. Ты написал очень точную вещь:

Чувак, у тебя задница дымит от комментаторов, а ты даже не желаешь признать самому себе

Это ты написал ... о себе. Спроецировал с себя. Если бы была твоя тема и тебя троллили, то у тебя бы “дымила задница”. Мне же все равно – я знал, что ТАК будет, был готов к этой атаке, ждал и хотел эту атаку.

И ты атакуешь. Действительно, такой схемой можно атаковать многих невротиков как агрессивного типа, так и “Клавдий Петровн” уже другого типа. Мы наблюдаем это по всем форумам – обстрел какашками как народный вид психологического “спорта”, а точнее неприглядные реалии Рунета. Замечу, что в американском фейсбуке такого нет – люди общаются уважительно и там реально психологически просто отдыхаешь, агрессоров там сразу игнорируют, так не принято себя вести.

К агрессии – она была бы успешной если бы я был невротиком. Но я уже не то чтобы совсем самоактуализированный, но где-то в процессе, я практикую Второй Толчок. Я был офигенным невротиком, как где-то написали в книге по психотерапии *“У родителей невротиков всегда вырастают дети-невротики”* и они мне эту гадость подсунули, было очень плохо. Просто я изменился. И я как бывший невротик к тебе чувствую только сострадание, ну нет агрессии, только понимание – нет никакой логической причины для агрессии. Да, приходится иногда отбиваться, ведь ты и другие тролли с моей точки зрения – “мелкие тираны”, а с ними можно и пофехтовать, я предупреждал. Но агрессии нет. То, что ты считаешь по-иному – это просто **Проекция**. Тебе больно, когда тебя “побеждают” или “смеются над тобой” и ты **Проецируешь** СВОЕ на меня, типа “и ему должно быть больно”. А мне все равно. Если бы мне не было все равно, то я бы даже не постил тут этой темы чтобы не терять энергию – психология Рунета мне известна и то с чем я столкнусь.

**Пример 3.** Проекция своего уровня понимания. Одной из причин зашифровки, двойного языка и полуправды эзотерических книг была попытка “ловить на горячем” лже-учителей и лже-практиков. Они, обладая только книжным знанием, были обречены на постоянные ошибки, так как в книгах многие вещи написаны “не совсем так”. В эту ловушку попали Отражение и Нарисса. Они Спроецировали свой детский уровень и отсутствие практики на других людей, им КАЖЕТСЯ что то что они пишут – это оригинально, умно и так далее. Но в реальности их непонимание того, что Психология – это огромная трещина в Дырявом Горшке просто забавна. Этим они всем показали свой нулевой уровень. Но так как они тролли и троллили всех, то им даже никто в личку и не подскажет как смешно они выглядят.

Примеров Проекции можно приводить и приводить, вещь которую очень полезно знать. По сути это когда обусловленный человек свою обусловленность начинает приписывать другим людям. Реальности, однако, на это наплевать...

## Гештальт и интернет

Мир изменился. Я читал, что современный человек ЗА ГОД получает столько информации, сколько человек, живший сто лет назад, получал ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ. Вся эта информация атакует нас, создает незакрытые гештальты, отнимает энергию. Вернитесь на первый пост к видео Марии Азаренок и просмотрите его еще раз если нужно.

Я же хочу показать пример только из соцсетей как постоянно создаются незакрытые гештальты. Социальные сети для многих – уже просто зависимость, потому информация ох как актуальна.

Допустим человек утром читает пост "**Пропала девочка, такая хорошая девчушка, мама без ума от тревоги**". И все такие "Что случилось?" пытаются чем-то помочь, узнать, просто следят. В общем движуха, эмоции... Никто не знает, все ЖДУТ когда что прояснится. На завтра с утра человек быстренько хватает смартфон чтобы глянуть нашлась ли скажем Светочка ... А ПОСТА НЕТ.

То есть весь предыдущий день "Где Светочка 🤔!?!?!? 😞 😞 😞 😞 😞" а завтра поста и нет, может, домой пришла после пьянки или что другое банальное. А это ребята для такого человека **незавершенный Гештальт**.

И в соцсетях **постоянно** подбрасывают такие темы, может, их СПЕЦИАЛЬНО создают профессиональные психологи для популярности групп. Вы может не знаете, есть же популярные психологические темы вроде "Нужно ли платить за девушку в кафе", "Попал на Разведенку с Прицепом (РСП)" и их периодически вкидывают в местные группы. Там же реклама, деньги, нужны просмотры. Часто против человека работают психологи, они знают психологию, умеют манипулировать, а обычный человек совершенно беспомощен по отношению к ним.

И вот наш зависимый от соц сетей в день может получать КУЧУ незакрытых гештальтов. За три часа такого наберется...

А ЭТО ВСЕ ЭНЕРГИЯ - смотрите видео Марии. Траты энергии, потери. Неудивительно что сейчас новой болезнью стал синдром хронической усталости, с такими то потерями, неудивительно.

Я упомянул только **Незакрытые Гештальты**, но соцсети еще бьют естественно по "**Здесь и Сейчас**". Человек все время в прошлом "А я вчера тупанула не то написала, спалилась" (переживает) или в будущем "Я этому козлу напишу, буду следить что они пишет и такую гадость вкатаю, отомщу". То есть еще эти все процессы.

Ну не было интернета при Йогананде?

И Мария как раз советует вести "**Дневник**" где человек записывает что его лишает энергии, это могут быть посты какого-то конкретного человека или просмотр какой-то группы, общение с некоторыми людьми и другое. Но сначала все это нужно просто заметить, человек просто не осознает себя, не понимает.

В современном обществе появились новые болезни, нас интересуют:

- Синдром хронической усталости
- Синдром Дефицита Внимания

Не от того ли появились эти новые "болезни" что информации стало так много, что мозг не успел приспособиться. Еще сто лет назад образованным считался человек, который умеет только читать, сейчас от многих требуют просто горы знаний...

И вот когда я пишу этот пост, то опять инфомация – пропал парень. На следующий день пост удалили, хотя люди просили сказать, что да как. А удалили потому, что появилась информация о некоем молодом голом человеке, бегающем на территории одной из больниц... Удалили-то правильно, у человек кризис, но потом как ему искать работу... Но для многих – это незакрытый гештальт.

## Если хочешь забыть – запиши

В заголовок я включил совет по работе с незакрытыми гештальтами. Приведу пример на своем опыте написания этой книги: вот идешь по улице и вдруг в голове возникает идея о чем-то что можно добавить в книгу, или просто намек на мысль. И ты крутишь ее в голове, боишься, что забудешь. Так часто бывает, что промелькнула какая-то интересная мысль, а позже ты не можешь вспомнить. А вот когда такая мысль важна для тебя, то это – незакрытый гештальт. И, для примера, ты закрываешь ее вечером когда пришел, включил компьютер, открыл этот файл и написал. Да, это ты так закрываешь гештальт. Но все время в течении дня ты не перестаешь ее подымать, крутить в голове, а то вдруг забудешь и будет очень жалко, будешь пытаться вспомнить, мучатся. Тут подходит совет из заголовка, я записываю в смартфон, появилась мысль, я ее немного покрутил, потом записал. Записал – и можно забыть. Этот совет – от какого-то философа, но по факту того что объясняла Мария – это частичное закрытие гештальта. Ее советы просто супер, это реалии нашей жизни, очень и очень ценные вещи.

## Обосранное счастье Дмитрия Леушкина

Выше я упоминал Дмитрия Леушкина, который известен как создатель **Турбо-Суслика**. Но многие предвзято относятся к нему просто по незнанию проблематики. Она состоит в почти в полном отсутствии самоотерапий в науке психотерапии, а то огромное количество книг по “развитию”, “как быть счастливым” и подобному – часто фейк и обман, просто выдумка авторов, часто вредная для людей незнающих об этом, неготовых. Так как они, один раз попавшись на обманку, приходят к заключению что “все это чепуха” и далее перестают искать РЕАЛЬНЫЕ вещи или идут искать “правду” в шизотерику. Так случилось со мной – я писал про эту важнейшую проблему в самом первом посте. Попал на методиках Хозе Сильва. Позже еще буду писать об этом.

Мне как бывшему невротнику очевидно, что Дмитрий имел очень и очень сильные неврозы, проблемные межличностные отношения, тяжелые

воспоминания из детства, проблему с отцом ... Ситуация была тяжелая, он сам признавал что даже на грани, мозг сильно его напрягал, точнее неразрешимые внутренние конфликты. И он искал ... Он читал огромное количество книг как по эзотерике, так и по психологии – и в холостую, не помогало. Кстати, это я у него впервые встретил термин “шизотерика” и “мастурбация ума”.

И вот он случайно вышел на энергетические терапии и на одну из них: BSFF – разработку американского психотерапевта Ларри Нимса. Попробовал – и ЗАРАБОТАЛО, он стал получать именно терапевтический эффект. Десятки если не сотни прочитанных книжонок и НАКОНЕЦ что-то реальное, наконец ОНО.

Пахал он тяжело, результат был, видимо, ощутимый и когда он решил поделиться СВОИМ СЧАСТЬЕМ с другими, то ... был обосран, как это принято у нас в Рунете. Рунет пока научился только конкретно обсырать. Многие даже не поняли, что это была именно САМОТЕРАПИЯ, та вещь о которой Фрейд говорил “самотерапия невозможна”. Но вот время прошло, наука развилась и невозможное стало возможным. Обсыратели даже этого не поняли...

Никто не понял также, что это было ИМЕННО СЧАСТЬЕ находиться в состоянии психически здорового человека. Такие как Ошо, Гурджиев – они имели это состояние с детства, им не понять разницу. Может, многим из вас также не понять, если у вас было хорошее детство или вы уже сформировали в себе комфортный режим уменьшения базальных тревог (Главные Стратегии) и так живете годами.

Но разница жить невротиком и жить приблизительно психически здоровым – ОГРОМНАЯ. Это была реальная Магия – магия быть психически здоровым. Настоящая Магия...

# Выбор между “Честностью к СЕБЕ” и “Невротическими требованиями к МИРУ”

Один мой знакомый по изучению английского языка – бывший фан Карлоса Кастанеды. Обратите внимание на слово “бывший”, так как это важно. Бывшим он стал после того как его уровень английского вырос до возможности общения с американскими фанами Кастанеды на фейсбуке. До этого он был упоротым фаном Кастанеды каких мы наблюдаем даже сейчас в Рунете. Бывшим он стал когда увидел множество 70 - летних бывших уже американских фанов Кастанеды, набегаящих в темы с историями типа “Я 20-30 лет жил с книгами Кастанеды под подушкой и ... ничего не получилось”. Кроме того, американцы с удивлением смотрят на таких кто все еще верит в Карлоса, считая их почти за идиотов, так как ДАВНО ИЗВЕСТНО, что Кастанеда – шарлатан и “все придумал”. У нас в Рунете эта информация как-то малоизвестна.

И вот когда мой знакомый увидел эту РЕАЛЬНОСТЬ, то смог спрыгнуть с Кастанеды, до этого никак...

Интересно то, что бывшие американские фаны обладают очень важным свойством – ЧЕСТНОСТЬЮ к СЕБЕ. Они просто честно признаются, что “ничего не получилось”. И на самом деле такая честность – это очень важный фактор в психотерапии, когда человек в состоянии честно признать свои ошибки, проблемы, неврозы и прочее.

Наши же отечественные “волшебники” зачастую уходят в фантазирование. Пример **Отражения** очень хорош, спасибо ей за возможность объяснить непростые но важные вещи на ее случае. Очевидно, что она типичный шизотерик с нулевым результатом как у тех американских фанов Кастанеды. Но она ушла в фантазирование, думаю что человек считает что и все тут – такие же лузеры и все придумывают. Поэтому и она придумает по схеме “*Значит пусть я буду... ээ... ученым, профессионалом, ПРАКТИКОМ с большой буквы, адептом секретного учения и еще морской владычицей, но*



*о последнем говорить не буду, так как паливно”*. И она лезет во все темы с постоянным **требованием к другим** ВЕРИТЬ ЕЙ. Все время Я, Я, Я...

Такие ее требования – это называется **Невротические требования** к МИРУ. Невротик не хочет видеть правду, а выставляет серьезные требования к другим людям и к миру вообще, то есть проблема не в нем, а Мир ... плохой. Мир должен быть к услугам невротика, подстраиваться под него. Поезд опаздывает, невротик начинает сильно злиться, так как МИР обязан быть для него, удовлетворять ЕГО невротические потребности. Самоактуализированный же человек ситуацию будет воспринимать спокойно, у него нет таких невротических требований.

Некоторые родители выставляют невротические требования к успешной учебе своих детей хотя сами ... учились средне. Почему интересно у родителей-средняков дети должны быть умными приумными? А невротикам логика и здравый смысл – по боку...

Когда же Мир не выполняет Невротические требования невротика, то последний очень расстраивается и злится. В данном случае Миром оказались мы как участники форума. Не стали подыгрывать невротическим требованиям **Отражения**. Она требует, чтобы мы считали ее великой таинственной волшебницей... Зачем нам это?

Наоборот, поддерживать ее самообман – это не по “психотерапевтически”. Психотерапевт должен показать ПРАВДУ человеку, чтобы тот сам увидел свои проблемы. Часто пациент направляет агрессию на психотерапевта, борется с ним, так как признать правду бывает очень тяжело.

Плохо то, что **Отражение** окрысилась именно на психотерапевтов, хотя сама она как раз нуждается в помощи ... психотерапевта. Такая большая волшебница и загнала себя в простенький логический угол. Она ненавидит психотерапевтов из-за ситуации с внуком, но помочь ей могут как раз эти самые ненавистные психотерапевты. Логический шах и мат.

Так что **честность к себе** можно рассматривать как следующий инструмент психотерапии.

## Окружающие нас Негативы

Я читал в одной статье, что современный человек ЗА ГОД получает столько информации, сколько человек 100 лет назад получал ... за всю жизнь. Я уже писал про важность закрытых гештальтов и как это может на нас сильно влиять в плане энергетики на примере социальных сетей.

Важным фактором тут является еще то, что журналистика открыла такую правду: негативные новости людям нравятся БОЛЬШЕ чем позитивные. И, действительно, было время, когда в новостях присутствовал один негатив, а под конец одна положительная новость.

Такая журналистская правда идет в разрез с одной из базовых потребностей человека: потребностью в положительных эмоциях. А мы часто получаем один негатив. Потом этот дисбаланс приходится компенсировать курением, обеданием, компьютерными играми, порно... Я помню ребенком в самые бедные 90-е мы смотрели сериалы. Просто Мария, Тропиканка, Богатые тоже плачут... Это все потребность в положительных эмоциях.

Зная об этом, вы можете постараться уменьшить атаку негативов на вас. Помните совет Марии Азаренок о дневнике? Вот дневник как раз и предназначен чтобы понаходить ту деятельность или времяпрепровождение, которые лишают вас энергии, делают позднее слабыми, вялыми, злыми...

## Пример одного невроза и агрессии

Я уже упоминал выше, что одним из следствий невроза бывает желание делать зло другим людям. Ну то есть как бы причины для агрессии может и

не быть совсем, а агрессия будет, так как ее причина – невроз человека, а не межличностные отношения.

О одном любопытном случае мне рассказал знакомый программист. На том форуме в числе модераторов и экспертов есть человек под ником Твин. Человек уже где-то около 60 лет, самоучка как и очень многие, языком программирования занимался годы и годы. Так вот за время на форуме он ГОДАМИ раздавал неправильные советы молодым программистам. Ну в плане того что учить, он годами говорил не учить объектно-ориентированное программирование.

Многие же молодые программисты ... верили ему, доверяли опыту и “экспертному” уровню. А ситуация реальная у многих начинающих такова, что у них есть свободных разве что года 2 – 3 повалять дурака за компьютером пока не заставят идти искать работу. И как бы в это двух-трехлетнее окно нужно как раз поймать правильные вещи. А этот Твин годами советовал бред. Потом люди, конечно, понимали это на первых собеседованиях. Понятно, это было очень больно. Но вот Твин радовался... подрезал крылья молодым и радовался. Это радость невротика, его базальная тревога состояла в том, что он не успевал гнаться за гонкой хипстерских технологий и был очень зол на молодых. И мстил...

Форум был популярен и скольким он подрезал крылья – неизвестно, но их было скорее всего много. Интересно то, что сам этот Твин в программирование заскакивал как самоучка и его самого учили в свое время... на форумах. Его из реального пня за волосы вытаскивали. Просто он попал на поколение советских людей, которые ДЕЛИЛИСЬ знаниями и опытом, у них была другая психология и тональ. Он же САМ, прокачавшись за счет такого везения, позже пошел против молодых, подрезая им крылья. Со стороны это выглядело просто мерзко – мой знакомый программист просто плевался. Советские люди ушли, на смену пришли новые поколения, которые в плане психического здоровья вообще – катастрофа, особенно в сфере IT. Нынешние форумы – это ад и освенцим. Мало кто знает и помнит, что были времена когда было совсем не так...

Кстати говоря, общаться или спорить с ним было крайне невыгодно, так как он ВСЕГДА отвечал последним. Я думаю, что он не слышал о психотерапии и гештальте, но он сам всегда интуитивно понимал важность закрытия гештальтов. Если он не мог переспорить, то начинал оскорблять. Ему приходилось тратить огромное количество времени только ДЛЯ возможности закрыть гештальт. Ты открываешь гештальт с человеком, а потом невротик должен его закрыть. Но ведь и другие люди тоже упорные и хотят закрыть гештальт в свою пользу. Чтобы “победить” нашему невротику приходилось проводить часы в бесполезных дискуссиях и спорах, это надо было видеть. Такие бои только ради закрытия гештальта... А все потому что это важно, ребята, это Природа, естественные вещи в человеке. Игнорировать их – себе дороже.

О существовании таких людей нужно быть предупрежденным. Нам в школе о таком не говорили, естественная логика говорит, что если ты ничего никому не делаешь, то и у людей нет ПРИЧИНЫ к агрессии по отношению к вам. Реальность, однако, сложнее – есть случай когда причина – невроз человека, вы же просто “подвернулись под руку”.

Увидьте таких людей и не злитесь сильно когда они вам начнут делать гадости без малейшей причины. Просто они оказались в такой психологической ситуации.

## Интересный пример гештальта

Знание основ психотерапии делает вас более понятливым и защищенным энергетически к “приколам” других людей. Я вот сам сталкиваюсь с любопытным случаем, о котором хотел бы рассказать. На одной из досок объявлений я выставил кое-какие редкие позиции. Так вот меня периодически атакуют люди с *“Покупаю. Давай номер карточки!!!”*, *“А сделай еще такое-то фото”* и подобного. Интересно то, что когда я отвечаю на их сообщение, то позже вижу, что мое сообщение остается непрочитанным. Вообще нет ни ответа, ни просмотра.

И как бы понятно, что кто-то может таким образом удовлетворять свою мстительность к другим людям. Они открывают гештальты, а как бы возможности закрыть вам гештальты уже не дают – сообщения не читаются, ты ответить “Мудак” или “Дура” не можешь – никого нет дома. В принципе, такого невротика не сложно представить – сидит и стучит людям “Куплю”, а потом радуется. Возможно, это как-то может помогать самому человеку...

Ну такой интересный пример из реального мира. И если человек сам невротик, то такая агрессия других людей может на него влиять ох как негативно. Потому что это именно что агрессия. Он может потом день ходить расстроенный, в плохом настроении, повести себя гадко по отношению к кому-то в семье или на работе. Человеку создают открытый гештальт, который важен для него (хочет продать, уже воображает как потратит деньги), и гештальт не дают возможности закрыть.

У меня есть подозрение, что такими вещами могут помимо невротиков заниматься люди с ограниченными возможностями. Они очень недовольны жизнью, почти все психически нездоровы, невротики. И как бы Интернет дает возможность реализовать одну из Стратегий: мстительность. Есть разные стратегии, мстительность – одна из них.

## Делать вещи как человек.

В этом посте хочу поделиться с вами одной крутой вещью из Четвертого Пути. Цитата:

"Аббатство", 17 января 1923 г.

...Повторяю, что до настоящего времени вы не работаете как люди и, тем не менее, имеете возможность научиться работать по-человечески. Работать как человек - значит работать так, чтобы работающий понимал, что он делает, думал о том, почему и зачем он делает сейчас то или другое, как нужно было это сделать вчера, как он сделает это завтра, как это делается обычно, нет ли лучшего способа. Если человек работает правильно, ему удастся работать все лучше и лучше. Но когда работает существо с двумя мозгами, между его вчерашней, завтрашней и сегодняшней работой нет никакой разницы.

За все время нашей работы ни один человек не работал по-человечески. А для Института существенно, чтобы вы работали именно так. Каждый должен работать за себя, потому что другие ничего за него не сделают. Если вы, скажем, способны набить папиросу как человек, то вы уже знаете, как соткать ковер. Человеку дан весь необходимый аппарат для того, чтобы он мог делать все. И каждый может сделать все то, что могут сделать другие.

Если может один, могут и все. Гений, талант - все это чепуха. **Секрет прост: делать вещи как человек.** Тот, кто может думать и делать вещи как человек, может сделать любую вещь не хуже, чем другой человек, который делает ее всю свою жизнь, но не по-человечески. То, чему один выучился в (за) десять лет, другой узнает в (за) два-три года и затем делает это лучше, чем тот, кто истратил на работу всю свою жизнь. Я встречал людей, которые до учения всю жизнь работали не так, как люди; но когда они научились, они легко стали выполнять самую трудную, самую тонкую, а также самую грубую работу, которой никогда раньше не знали. Секрет невелик и очень прост: нужно научиться работать как человек. **А это значит:** когда человек делает какую-то вещь, он одновременно думает о том, что он делает, исследует вопрос о том, как нужно делать эту работу, во время работы забывает обо всем - о бабушке, о дедушке, о еде. Вначале это очень трудно. Я дам вам теоретические указания, как нужно работать; остальное зависит от вас, от каждого отдельного человека. Но предупреждаю вас, что я скажу лишь столько, сколько вы вложите в практику. Чем больше будет вложено в практику, тем больше я скажу. Даже если люди работают так всего час, я буду говорить им столько необходимо, двадцать четыре часа, если потребуется. А что касается тех, кто будет продолжать работу как раньше, - ну их к дьяволу.

Не напоминает **Здесь и Сейчас?** Ты не думаешь ни о бабушке, ни о дедушке, ни о еде. Ты не в прошлом и не в будущем, ты **Здесь и Сейчас**, исследуешь этот момент настоящего, пытаешься делать что-то лучше...

## Величайший позор Йоги

Сейчас когда великий Гештальт идет по миру у некоторых может возникнуть вопрос: как так получилось, что именно Запад создал великую науку Психотерапию, а Восток со всеми его сказками оказался не у дел?

Вопрос этот – очень серьезный. И многие могли бы подумать, что Восток был просто не развит по подобию неразвитости в технологиях. Однако это не так, знания как раз имелись...

Свами Вивекананда в “Раджа-Йога. Курс лекций” писал:

... ибо всякая новая мысль должна по идее как бы проложить себе канал в мозгу, чем и объясняется поразительный консерватизм человеческой природы. Человеку легче пользоваться уже существующими каналами, вот он и предпочитает их. Если сравнить человеческий ум с иглой, а вещество мозга с мягким комком, то каждая мысль как бы прошивает комок; игольный след закрылся бы, но его сохраняет серое вещество. Без серого вещества не было бы памяти, ибо память и есть движение по следам иглы. Возможно, вы замечали, как легко бывает варьировать привычные мысли в беседе —

мозговые каналы проложены, достаточно пройти по ним снова. Однако новая мысль требует нового канала — отсюда трудности в её освоении. Поэтому мозг, а это делает мозг, а не вы сами, склонен отбрасывать новые идеи. Мозг противится. Прана старается пробить новые каналы, а мозг сопротивляется. Вот в чём секрет консерватизма. Чем меньше каналов открыто в мозгу, чем меньше трудилась там игла праны, тем консервативнее мозг, тем сильнее он борется с новыми идеями. И чем интенсивнее мыслительная деятельность, чем больше каналов в её мозгу, тем легче принимает он новое, тем лучше понимает его. Каждая новая мысль оставляет новый след в мозгу, прокладывает в нём новые каналы, поэтому мы обнаруживаем такое сильное физическое противодействие Йоге в начале занятий.

Ну ЗНАЛИ ЖЕ, ЗНАЛИ... Много тысяч лет назад ЗНАЛИ... Про “каналы в мозгу”. Про “секрет консерватизма”. В Гештальте пишут, что однажды непереверенная эмоция как бы остается, потом подтверждается повторением и образует “линию наименьшего сопротивления”. Позже человек уже действует по этой “линии наименьшего сопротивления” и на другие ситуации. Помните я приводил пример, когда парень разозлился на похвалу другого мужчины своей девушкой? В детстве он злился, когда хвалили его более любимого брата, потом эта реакция распространилась на всех мужчин. Гештальт утверждает, что дело в экономии энергии, которая идет “путем наименьшего сопротивления”. Автор книги “Гибкий ум” Этанислао Бахрах сравнивает мозг с городом, где по некоторым улицам как бы проведено освещение. В общем идея понятна. ОКАЗАЛОСЬ, что Раджа-Йога или вообще Йога знала эту информацию тысячи лет назад.

Эта цитата Вивекананды исключительно важна – прочитайте ее несколько раз если надо, по большому счету это почти что одна из теоретических основ психотерапии. И задайте себе ТОТ САМЫЙ ВОПРОС:

Вы правильно все знали, но как так получилось, что ВЫ НЕ ПОНЯЛИ, что если ребенок оказывается в патогенных условиях, то по этой схеме он будет психологически обусловлен? Консерватизм – это у взрослых, у детей – это САМО ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИКИ и позже ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ. Практически всегда на всю жизнь...



Глебу из Подмосквья 4 года. Фрейд позже напишет, что человек формируется в первые 5 лет, бессознательное не имеет времени и человек живет дальше всю жизнь основываясь на опыте первых пяти лет. Что-то менять – крайне сложно и дорого, самотерапию Фрейд вообще отрицал. Просто ребенок кучу вещей понял неправильно, сформировал большое количество “неправильных каналов”, этих “неправильных линий наименьшего сопротивления”...

Какие “каналы” в мозгу сформируются у этой девочки?



Восток нам всегда подсовывал и подсовывает сказки о себе. И мы их читали. Но КАК ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ, что они, зная о “каналах”, о “консерватизме” и правильно понимая проблематику, не изобрели психотерапию? По идее, Восток мог изобрести психотерапию тысячи лет назад, разработать совершенные техники психотерапий... Но вместо этого раскидал людей по кастам, по “мирянам”...



Тысячелетиями Восток не мог сделать этот НЕБОЛЬШОЙ шаг... Одновременно такой маленький логически и бесконечно огромный мировоззренчески... Все эти святые, о которых мы читаем в книге Йогананды, секретные суфии, тибетские маги, да все ... и оказались не способны сделать этот одновременно маленький и огромный шаг.

И только 100+ лет назад этот шаг сделали великие западные ученые начиная с Фрейда, их великие имена лежат в основании науки **Психотерапии**. Интересно то, что многие из основателей психоанализа делали свои открытия ... изучая СЕБЯ, данный факт очень важно понять. Потому и были дисбалансы, приколы. Фрейд был зациклен на половом вопросе, у него САМОГО были с этими вещами проблемы, и как результат он этому моменту психики человека уделил значительное место. Другие были “не согласны”, просто люди отличались и это очень сильно заметно по разнице в подходах. Но в целом процесс пошел и постепенно шаг за шагом, ошибка за ошибкой, теория за теорией, гипотеза за гипотезой формировалась и создавалась великая наука психотерапия. Да, она еще пока не разработала эффективных самоотерапий, есть другие проблемы, но начало положено. Возможно, это и есть Путь Мирянина или значительная часть этого Пути.

Но постойте, разве Восток не занимался изучением СЕБЯ? Занимался... Как так получилось, что все эти святые, йоги, суфии и прочие не создали великолепных психотерапий? С их знаниями человека?.. Ладно при открытии электрона нужно было специальное оборудование, развитие технологий. Но Фрейд и компания начинали с нуля, с теорий. Просто они начали изучать психически нездоровых людей, искать причины, закономерности, выдвигать гипотезы, проверять их, отбрасывать если не подходили, корректировать. Научный метод был – статистика. И стали находить факты, подтвержденные статистикой – а это уже серьезно, это наука. Позже такие психотерапевты как Абрахам Маслоу начали изучать другую сторону медали – психически здорового человека. Читая биографии Ошо, Гурджиева и подобных, заметно невооруженным глазом, что они с детства были психически здоровыми. Этот исключительно важный факт многими нашими шизотериками совершенно не понят... Причем не понят даже сейчас...

В этой моей теме я стараюсь чуть уменьшить это “не знание”. На завтра готовлю интересный и исключительно важный пост.

## День Тоналя

В книгах Кастанеда есть одна глава, принципиальная важность которой была пропущена большинством. Или не понята. Или “не замечена”... Много **или**. Эта глава: “День Тоналя” книга “Сказки о Силе”.

В этой главе Дон Хуан вместе с Карлосом Кастанедой почти целый день сидели на скамейке, наблюдая за тоналями проходящих мимо людей и ожидая появления Правильного тоналя.

Он добавил, что только воин может иметь "правильный *тональ*" и что у обычного человека может быть в лучшем случае "*хороший тональ*",

И вот они сидели и наблюдали проходивших мимо людей. Сколько их было? Наконец появилась группа индейцев. После общения ДХ и КК с индейцами, Дон Хуан объяснял:

Я сказал дону Хуану, что почему-то они мне очень понравились.

– Ничего удивительного, – сказал он. – Ты должен был почувствовать, что их *тональ* очень хороший. Это правильно, но не для нашего времени. Наверное ты заметил, что они похожи на детей. Они и есть дети. И это очень грустно. Я понимаю их лучше тебя, поэтому не мог не почувствовать привкус печали. Индейцы – как собаки, у них ничего нет.

Это исключительно важно. У индейцев был хороший тональ. Но в чем был “секрет” их хорошего тоналя? Мне кажется, что этим секретом была Простота. Они были людьми простыми, без неврозов, живших естественной жизнью среди гор, на природе. И Простота стала основой их хорошего тоналя. Я думаю, что многие йоги, суфии, даосы тоже были простыми людьми подобными этим индейцам. И они также как индейцы имели базовый хороший тональ.

А что насчет тебя? Можешь ты сказать, что ты прост и имеешь хороший тональ по этой схеме?

Далее они сидели и ...

Я проголодался и предложил пойти в ресторан поужинать, Он сказал, что мы должны оставаться здесь до появления "правильного тоналя". Он серьезно добавил, что если даже этого не произойдет сегодня, то мы все равно будем сидеть на этой скамейке до тех пор, пока "правильный тональ" не вздумает появиться.

– Что такое *правильный тональ*? – спросил я.

– *Тональ*, который совершенно правилен, уравновешен и гармоничен. Предполагается, что один такой ты сегодня найдешь, или, вернее, – что твоя сила приведет его к нам.

И наконец дождались:

*Дон Хуан замолчал. К тому времени стало довольно темно, и мне трудно было записывать. Он велел мне вытянуться и расслабиться и сказал, что день сегодня был очень утомительным, но очень полезным. И что он уверен в том, что правильный тональ появится.*

*Десятки людей прошли мимо. Расслабившись, минут десять-пятнадцать мы сидели молча. Затем дон Хуан резко поднялся.*

– *Ей-Богу, ты это сделал! Посмотри, кто там идет. Девушка!*

*Кивком головы он указал на молодую девушку, которая пересекала парк и приближалась к нашей скамейке. Дон Хуан сказал, что эта молодая женщина была правильным тоналем и что если она остановится и заговорит с кем-то из нас, то это будет необычайным знаком и мы должны будем сделать все, что она захочет.*

*Я не мог рассмотреть черт лица молодой женщины, хотя было еще довольно светло. Она прошла мимо в двух шагах от нас, но не оглянулась. Дон Хуан велел мне догнать ее и заговорить с ней.*

*Я побежал за ней и спросил о каком-то направлении. Я подошел к ней очень близко. Она была молода, наверное, лет двадцати пяти, среднего роста, очень привлекательная и хорошо одетая. Ее глаза были ясными и спокойными. Она улыбалась мне. В ней было какое-то очарование. Мне она очень понравилась, так же, как и те три индейца.*

*Я вернулся к скамейке и сел.*

– *Она воин?* – спросил я.

– *Не совсем,* – ответил дон Хуан. – *Твоя сила еще не настолько отточена, чтобы привести воина. Но у нее очень хороший тональ. Такой, который может стать правильным тоналем. Воины получают из такого теста.*

Вот эта девушка нам уже интересна. Как вы думаете, вы похожи на нее?

Сколько людей прошло за день? Кто знает? А пришли всего только индейцы и одна девушка и то из-за личной силы Карлоса Кастанеды. А если бы вы сидели на той скамейке, сколько бы людей с хорошим тоналом прошло? Эти вопросы К СЕБЕ большинство фанов Кастанеды не задало...

Огромнейшая проблема эзотерики в том, что они написали книги так, что огромное количество наших и западных невротиков поняло, что ЭТО ДЛЯ НИХ. Тогда как на самом деле ЭТО для “индейцев” и “девушек”. Я думаю, что такими “девушками” были молодые Гурджиев и Ошо. Дон Хуан и их бы тоже засчитал. И с вероятностью в 100% уверен, что основа тут – психическое здоровье, а скорее всего еще некоторые факторы, о которых “забыли сказать”.

Понятно, что читатели этой статьи скорее всего будут “не согласны”. Многие априори считают себя такими “девушками”, я же считаю, что секрет этой девушки еще следует найти...

## Концентрируйся на своих успехах, а не на неудачах

Одной из неприятных психологических особенностей человека является то, что часто люди намного больше уделяют внимания своим неудачам, а не успехам. Почему-то неудачи как бы в приоритете. Я уже писал выше о той журналистской правде, которая состоит в повышенном интересе людей к негативам – возможно, здесь есть связь.

Помню недавно читал на фейсбуке срач двух мужиков лет 60, один из них живет в Испании. Так этот последний не мог забыть первому что тот в школьные годы дал ему поджопник на уроке физкультуры. Вот вам и незакрытый гештальт. А “виновник” и не помнил ничего – закрыл тогда

гештальт проигрыша в баскетбол с помощью поджопника и забыл. Видите, как все это живет в нас? Эти непереваренные эмоции, энергии?

Я не знаю, как у психически здоровых людей, но у невротиков такая зацикленность на неудачах может носить дополнительный патогенный характер, так как удару подвергается “Идеальное Я”, а оно о себе очень высокого мнения. Как результат столкновения “Идеального Я” с реальностью в человеке создается “Презрение и ненависть к себе”.

Поэтому знайте о такой особенности природы человека и больше обращайтесь внимание на свои победы, успехи, достижения. У вас есть одна природная потребность – в самоуважении, вы ее должны удовлетворять. А то у нас невротики часто переживают из-за каких-то бытовых мелочей, мелких неудач, “поджопников” а крупными достижениями не гордятся, например, выученным английским, покупкой квартиры...

## Атака “Марьявановных”

Я читал, что в царской России в школе и других учреждениях преподавали исключительно мужчины. У нас же сейчас образование детей лежит почти на плечах прекрасного пола. Учителя-мужчины были выбиты из этой профессии низкими зарплатами и низким статусом. Даже когда я учился в техническом Вузе, то у нас было такое мнение, что в пединститут “на учителей” идут одни дебилы, ну без обид все так считали тогда. Там даже конкурс был самый минимальный, брали походу всех подряд. Это те, кто не поступил на экономику, на юриста, на программиста, в общем – никуда не смог. То есть контингент сами понимаете какой.

Проблема в том, что потом эти учителя уже учат наших детей. Проблема очень серьезная, я сам помню, как учительницы вливали в уши детей всякую женскую сериальную ерунду, мещанское днищенское миропонимание.

Эту проблему, кстати, прекрасно понимают состоятельные граждане, которые отдают своих детей в частные школы. Не хотят, чтобы ихнего чада травмировала или психически надругалась “Марьянна”. В частных школах уже и преподаватели-мужчины, часто лучшие специалисты, туда идут выпускники всяких психологических и философских специальностей.

Так что если вы вынуждены отдать ребенка в “бесплатную” школу, то вам нужно будет по идее еще с ним дополнительно работать чтобы не прозевать какие серьезные вещи, влияния, негативы. Я сам помню, как это было не круто учиться рядом с дебилами, учителям приходится ориентироваться на слабых учеников.

## Мы не Лебеди

Священный лебедь по легенде, если ему предложить смесь молока и воды, выпьет оттуда одно молоко, оставив воду. А поскольку вода символизирует чувства и желания, а молоко является фактически рафинированным питанием, то таким образом, лебедь символизирует способность отделить реальное от нереального, истинное от фальшивого, явь ото сна, то есть видеть суть вещей и явлений.

Вот нам так и предложили разбираться в ... психотерапии. Людям неготовым, незнающим, без соответствующего гуманитарного образования. Логический тупик. Если что, то “Идите на прием к психотерапевту”. На тех, кто по объективным причинам не может себе этого просто элементарно позволить – наплевать. Не о том мечтали романтики-психотерапевты прошлого.

Работу по отделению реального или нереального, работающего и неработающего в психологии и психотерапии по идее должны были сделать СПЕЦИАЛИСТЫ. И написать популярные книги. А пишу я...

# Интеллектуальность, подрезающая крылья

В Рунете постоянно дают интеллектуальностью как бы априори считая, что это важно и круто. Но это Проекция считать, что и все остальные придерживаются той же самой позиции.

Много писать не буду, дам цитаты, недавно я упоминал Интегральную Йогу, и в книге “Солнечная Тропа” читаем:

## СЕРДЦЕ ИМЕЕТ КРЫЛЬЯ

Существуют люди, чья психическая подвижность, эмоциональный импульс, намного сильнее интеллекта. Они чувствуют необъяснимое притяжение к Богу, еще не имея никакого знания о Нем, не имея ни малейшего проблеска, ни малейшего представления о том, кем или чем он является. У них нет ничего, никакой рациональной точки зрения; ничего, кроме импульса, тяготения, постоянной потребности.

И все они, имеющие этот дар, — да, именно так я могу сказать — дар Милости, — обладают умами, которые вовсе не беспокоят их; они не задают вопросы, ни о чем не спрашивают, не дискутируют и все же **продвигаются очень быстро...**

Есть и другие. Они вначале понимают, они очень интеллектуальны, образованны, умеют играть словами, идеями... Они прочтут вам блистательные лекции по поводу всех философий, всех религий, всех человеческих концепций, но **им нужны годы и годы для того, чтобы продвинуться хотя бы на один шаг.** Потому что все происходит у них в голове.

Много чего проходит через голову. Я говорила вам об этом уже несколько раз; ум похож на городскую площадь. Все что угодно может войти туда — войти, пересечь, возвратиться, создать множество беспокойств. **И людям, которые имеют привычку играть идеями, исключительно трудно продвигаться дальше.** Они вовлечены в игру, которая им нравится, которая их привлекает; эта игра создает впечатление, что они не совсем обычные люди с повседневной точки зрения, **но эта игра, к сожалению, подрезает крылья.**

Голова не имеет крыльев, крылья имеет только сердце.

Это исключительно важная вещь, которую объяснила Мирра Ришар. В Рунете такого не знают, все помешаны на спорах, на “победах в спорах”, за этим стоит психология, неврозы и подобные причины. Цитату даже не комментирую, там комментировать нечего - Мать все объяснила.

Думал только эту цитату дать, но вот СЛУЧАЙНО (такие “случайности” стали встречаться все чаще) наткнулся на одну тему где автор затронул этот вопрос:

<http://ariom.ru/fo/t7376.html>

Беннет написал: «Часто Гурджиев сетовал, что Успенский **портит** его учеников слишком интеллектуализированным подходом, **лучше уж обучать людей, которые вообще ничего не знают, чем прошедших через руки Успенского**» (Беннет Дж. СВИДЕТЕЛЬ, глава 21, Последние дни Гурджиева). Подчеркиваю, что всё это Гурджиев говорил о людях, которые общались с живым Успенским как с учителем, который лично отвечал на вопросы, подстраиваясь под собеседника, и которого можно было переспросить для уточнения деталей своего понимания его слов. Тогда что можно сказать о людях, которые знают о четвертом пути исключительно из книжек Успенского (то есть через интеллектуализированный подход в чистом виде, когда вообще есть только буквы безо всякого учителя) и при этом воображают, что они понимают само учение Гурджиева? Павел Демьянович Успенский выполнил огромную работу по популяризации идей Гурджиева, однако его книги приводят лишь к книжной эзотерике. Книги самого Гурджиева не однозначны. Главы из вельзевула он читал своим ученикам на встречах, что говорит о вспомогательном характере этой книги. Бесед Гурджиева с учениками не много, информация там только уточняющая, да и сам Гурджиев говорил там именно то, что надо было говорить конкретному ученику в конкретное время. Канонизировать такие беседы глупо, никакие интеллектуальные книжки не заменят бесед с живым учителем. Не говоря уже о том, что Гурджиев и сам не являлся живым носителем традиции, без которого никакая реальная традиция не возможна.

Да, Петр Успенский был очень интеллектуален, это факт. И потому Четвертый Путь так привлекает интеллектуалов, все эти схемы, зашифровки, таблицы форм водорода, эннеаграмма, октавы, три силы и много, много другого сложного и запутанного. Очень и очень интеллектуальные вещи – идеально для игры в интеллектуальность. Но что это дает в плане практики или развития человека?

Многие скажут, что за счет интеллекта они мол смогут разобраться в двойном языке, зашифровке, запутывании и обмане книг по эзотерике. Это вряд ли, те знания, которые стоят за книгами – не знания обычного нашего мыслительного центра, а гораздо более высокого уровня Бытия и Практики.

Правда, один результат интеллектуальности они заработают любому, только он негативен и это **Гордыня**, как же “я такой умный”, разбираюсь в



Эннеаграмме, а те тупые миряне ползучие – нет. Если интеллектуальность дает:

из минусов:

- Гордыню
- Подрезание крыльев

Из плюсов:

- возможность “победить в споре” и прочая чепуха

То как бы справедлив вопрос о ценности интеллектуальности. Так как минусы уж очень существенны, по той же Гордыни смотрите что писали люди намного более мудрого ума:

В Книге Притчей говорится, что Господь ненавидит семь вещей, что Ему противны:

Гордый взгляд

Лживый язык

Руки, проливающие невинную кровь

Сердце, кующее злые замыслы

Ноги, быстро бегущие к злодейству

Лжесвидетель, наговаривающий ложь

Сеющий раздор между братьями Вот шесть, что ненавидит Господь, даже семь, что мерзость душе Его: глаза гордые, язык лживый и руки, проливающие кровь невинную, сердце, кующее злые замыслы, ноги, быстро бегущие к злодейству, лжесвидетель, наговаривающий ложь и сеющий раздор между братьями. Сын мой! храни заповедь отца твоего и не отвергай наставления матери твоей; навяжи их навсегда на сердце твое, обвяжи ими шею твою. Когда ты пойдешь, они будут руководить тебя; когда ляжешь спать, будут охранять тебя; когда пробудишься, будут беседовать с тобою: ибо заповедь есть светильник, и наставление — свет, и назидательные поучения — путь к жизни, чтобы остерегать тебя от негодной женщины, от лстивого языка чужой.

Понимайте этот пункт правильно, я имею в виду излишнюю интеллектуальность. Когда ты считаешь себя прямо умнее других. И все игноришь...И ничего не делаешь. Психотерапия в том числе – это практика. Понимание важно, интеллект тут в помощь, но важно не только все понимать, но и применять в жизни. Я уже давал техники самотерапии, дальше будут еще. Кто-то “сильно умный” просто прочитает и посмеется, а другой, о котором писала Мирра Ришар, возьмет одну и ... изменит себя.

# Комплекс “Изобретателя”

Есть одна интересная особенность психологии человека, о существовании которой весьма полезно знать, так как у нее есть важные практические следствия, с которыми мы постоянно сталкиваемся. Особенно она проявляется в вещах интеллектуальных, науке, изобретательстве, написании книг и подобном...

Эта особенность состоит в том, что многие люди хотят быть ИЗОБРЕТАТЕЛЯМИ, именно с большой буквы. Открывать Новое, быть ПЕРВЫМ. То есть быть Номером 1. Не номером 3, не копирайтером, а всегда ПЕРВЫМ, Изобретателем. Покажу на примере чтобы вы почувствовали проблематику явления.

В одном американском Университете проводились лекции для практикующих психологов, вела их крутая профессорша. Что-то вроде курсов повышения квалификации, изложение – академическое и сложное. Так вот, однажды на этих курсах отучился один психолог, который через некоторое время ... взял и написал БЕСТСЕЛЛЕР. Только вот большую часть своей книги он “позаимствовал” с лекций профессорши, представив это за СВОИ мысли, открытия, наработки... Он не писал “Тамара Федоровна сказала”, “Тамара Федоровна утверждает”, “Как заметила Тамара Федоровна...”. И позже эту американскую “Тамару Федоровну” что называется бомбануло когда она увидела книгу посетителя своих курсов, написанную для обычных людей, понятным языком.

И вот в интеллектуальном Западе такие вещи встречаются очень часто, для многих принципиально важно выдавать многие вещи за СВОИ идеи, СВОИ инсайты, СВОИ наработки, СВОИ открытия... Да, приходится выдумывать новую терминологию – СВОЮ, но главное чтобы все поняли, что Он – Изобретатель, создатель Нового.

Приведу пример негативных практических последствий такой вот психологической особенности, которые при этом происходят:

- 1) Часто такие авторы не указывают на первоисточник информации, а это может быть очень важно

- 2) Часто происходит умалчивание и игнорирование важной информации, которая “противоречит” СВОИМ наработкам
- 3) При копирайтинге идей информация как бы идет уже через “вторые руки”, автор – копирайтер и во многих случаях не понимает глубоко то или иное явление как настоящий автор открытия. Пройдя через вторые или третьи руки многие вещи перевираются и теряют свой важный первоначальный смысл и “энергетику”

И так далее...

Не избежала этой проблемы и наука психотерапия. В ней тоже каждый хотел быть Изобретателем, Автором Теорий, Самым Первым кто написал то-то, Самым Первым кто установил то-то. Во времена Фрейда вообще доходило до смешного, когда он с Юнгом закидывали друг друга идеями, чтобы быть Первыми кто предположил. А там ведь была еще любовница Юнга, она тоже придумывала, про нее кстати мало известно, а Фрейд у нее несколько вещей украл... Ее как еврейку фашисты расстреляли в Ростове вроде.

Так что вот эту особенность нужно учитывать при чтении книг по психотерапии, наука новая и многие автора пытались занести свои имена в Историю, быть Первыми. Часто при этом игнорируя крутые вещи из других своих коллег, как современных, так и предшественников.

Кстати говоря, вот таким образом Карен Хорни оказалась забыта. А она была гением. Было бы круто если бы ЕЕ наработки, ЕЕ теорию развивали, дорабатывали и главное – популяризировали и разрабатывали практические методы, осовременивали за счет новых открытий и наработок поздней психотерапии. Но тогда бы это было “Как утверждала Карен Хорни...”, “Как установила Карен Хорни...”, “Согласно Карен Хорни...”. А они так не хотят, они САМИ хотят Быть Первыми, Изобретать Новое, Разрабатывать... Они САМИ хотят быть ... “Карен Хорни”. Ее даже никто не популяризировал...

Ясно, что данная особенность проявляется и в других областях знаний. В шизотерике каждый автор пытается написать СВОЕ, быть автором СВОЕЙ Системы, так сказать “основателем”. Особенно этим тяготеют те в чьих странах нет эзотерической истории и традиции и очень хочется быть Основателем Отечественной Системы, Первым.

# Церковь и Психотерапия

Задача миссионера конкретна: убедить человека со своими вопросами приходить к нам, а не только к психологам-врачам-знахарям-гуглу

*Андрей Кураев*

В книге Эрик Берн *“Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных”* есть информация о том, как на Западе протестантская церковь приходила к пониманию важности психотерапии. Не помню уже процент, но есть информация, что большое число людей, приходящих за советом к священнику, нуждаются именно в помощи психотерапевтов или психиатров. Можете скачать книгу и прочитать эту часть, воспользовавшись поиском. Факт в том, что протестанты эту правду жизни поняли, у них есть даже система подготовки священников где они получают какие-то сведения по психотерапии и даже проходят практику в лечебницах в качестве санитаров. Это делается для того, чтобы они видели проблематику. Обычно многие больные люди спрятаны от нас обществом и мы их просто не видим, но они есть.

И вот к священнику будут приходить страдающие люди. Он для них как другой врач. Например, у человека с кожей какие-то проблемы, он идет к дерматологу и врач понимает, что это нарушение из-за работы внутренних органов. То есть нужно направить к другому врачу. А не лечить мазями...

Ну такая ситуация. Правда, в наших реалиях я вижу, что отечественные наши товарищи религиозного фронта вроде как не особо владеют этой информацией. Видел, что некоторым читают что-то в семинариях, но походу дело это не массовое. Наоборот, встречал именно полное невежество, когда священник думает, что он обладает некоей связью с божественным и человек ему за это должен быть благодарен. Не бесплатно, конечно, подношения не помешают.

Также виде книгу *“Православная психотерапия”*, написанную священником. Не читал, комментировать не буду. Надеюсь, там есть правильная информация.

# Не шуточная природа “Каналов” в мозгу

В этом посте хотел бы дать информацию о происхождении и силе установок, так как встретил хорошую аналогию. Начнем с того что уже было сказано ранее. В одном из своих постов я ввел понятие СТРУКТУР и показал примерный принцип и нешуточность этого явления – это пост *“За счет чего лечил психоанализ”* и следующий.

Но на практике автора называют такие вещи по-разному, установками, шаблонами поведения, обусловленностью, для краткости их можно называть “каналами” в знак уважения к Вивекананде.

**Свами Вивекананда** в *“Раджа-Йога. Курс лекций”* писал:

... ибо всякая новая мысль должна по идее как бы проложить себе канал в мозгу, чем и объясняется поразительный консерватизм человеческой природы. Человеку легче пользоваться уже существующими каналами, вот он и предпочитает их. Если сравнить человеческий ум с иглой, а вещество мозга с мягким комком, то каждая мысль как бы прошивает комок; игольный след закрылся бы, но его сохраняет серое вещество. Без серого вещества не было бы памяти, ибо память и есть движение по следам иглы. Возможно, вы замечали, как легко бывает варьировать привычные мысли в беседе — мозговые каналы проложены, достаточно пройти по ним снова. Однако новая мысль требует нового канала — отсюда трудности в её освоении. Поэтому мозг, а это делает мозг, а не вы сами, склонен отбрасывать новые идеи. Мозг противится. Прана старается пробить новые каналы, а мозг сопротивляется. Вот в чём секрет консерватизма. Чем меньше каналов открыто в мозгу, чем меньше трудилась там игла праны, тем консервативнее мозг, тем сильнее он борется с новыми идеями. И чем интенсивнее мыслительная деятельность, чем больше каналов в её мозгу, тем легче принимает он новое, тем лучше понимает его. Каждая новая мысль оставляет новый след в мозгу, прокладывает в нём новые каналы, поэтому мы обнаруживаем такое сильное физическое противодействие Йоге в начале занятий.

Обращаю ваше внимание на исключительную важность этого источника данных – найти его мне стоило больших трудов. Вивекананду читал давно и смутно помнил, что там “что-то было”. Это потребовало усилий – найти этот вот кусочек, результат того стоил.

Теперь давайте перейдем к более современным источникам. Мне нравится аналогия для мозга, которую использовал нейропсихолог Эстанислао Бахрах в его замечательной книге **«Гибкий ум»**, посвященной творческому мышлению.

Он сравнивает мозг с большим городом, где некоторые кварталы и улицы хорошо освещены, а другие — хуже, третьи — вообще плохо. Те, что освещены лучше всего — это наши постоянные мысли, эмоции и действия. Если же нам нужно делать что-то новое и необычное, то это связано как бы с проводкой новой линии электропередач и освещением новой улицы. Это энергозатратно и сложно. И противоречит как бы закону **«энергия идет путем наименьшего сопротивления»**, а таким путем являются наши привычные и проработанные области мозга. И к некоторому моменту после детства мозг уже в основном работает только по тем улицам, которые уже хорошо известны и движение по которым «комфортное». Бахрах писал о том, что можно считать мозг ребенка как бы водным желе, а с возрастом желе застывает, как если бы вода застыла в лед.

«Человек может прожить без воздуха несколько минут, без воды — две недели, без еды — два месяца, а без новых мыслей — многие годы до конца своей жизни.»

*Кент Рут*

Встречали таких людей, которые настолько полные, что уже «все знают» и на все вещи премудрые имеют свое мнение?

В общем, рекомендую прочитать книгу Эстанислао Бахраха *«Гибкий ум»* если вы хотите больше узнать об этом “городе” и “улицах”.

Первым исключительно важным фактом об этих “каналах” Вивекананды и “улицах” Бахраха является то, что это **пути наименьшего сопротивления**, экономного расхода энергии. Однажды сформировавшись и позже проработавшись эти “дороги” — самый легчайший, простой, удобный и короткий путь для мысли или эмоции. Они — природа и основа консервативности ума.

Вторым важнейшим фактом является то, что эти “каналы” после их формирования начинают отрабатывать и НА ДРУГИЕ СИТУАЦИИ в жизни, к которым они ... первоначально не имели вообще никакого отношения. То есть они — как некие пути короткого замыкания, через которые пойдет энергия. Возникла НОВАЯ ситуация, а наш мозг не формирует НОВЫЙ канал, а пропускает через “подходящий”. Я уже упоминал это:

В Гештальте пишут, что однажды непереваренная эмоция как бы остается, потом подтверждается повторением и образует “линию наименьшего сопротивления”. Позже человек уже действует по этой “линии наименьшего сопротивления” и на другие ситуации. Помните я приводил пример, когда парень разозлился на похвалу другого мужчины своей девушкой? В детстве он злился, когда хвалили его более любимого брата, потом эта реакция распространилась на всех мужчин.

Третьим важнейшим фактом о “каналах” является их МОЩЬ, не шуточность. И вот как раз я встретил неплохую аналогию, чтобы вам продемонстрировать. Сейчас, набирая этот текст, я пользуюсь слепой печатью, на клавиатуру не смотрю. Этой технике я научился лет 15 назад, программа вроде называлась *Соло на клавиатуре*. Да, мозг тогда потрудился... Опять и опять и опять, ошибка, ошибка, получилось, заново... Знаю, что не все смогли справиться с программой, один мой знакомый бросил, не хватило выдержки. В итоге сейчас я пишу вообще даже не задумываясь об пальцах, они работают как бы “сами по себе”. Причем важным фактором является то, что было время когда я вообще почти ничего не писал, работал на клавиатуре мало. То есть в этом случае не было такого постоянного тренинга, который приходится использовать в случае с английским языком. Как-то так произошло, что тот клавиатурный тренажер сформировал “каналы” на всю жизнь. Проработал правильное место, информация и навык попал “куда надо”.

Но я ПОМНЮ как это было не просто, ошибка за ошибкой, опять и опять, это нужно чувствовать. Иметь ОПЫТ.

В принципе туда же подходит пример когда учишься водить автомобиль или другие подобные ситуации тренинга мозга, формирования навыка. Операторы на производстве, при приготовлении пищи, многие другие вещи...

Так вот, психотерапевт сравнивал формирование установок (у нас “каналов”) у ребенка ИМЕННО с приведенным мной выше тренингом. Просто мы были маленькие и не помним ничего, а в ТО ВРЕМЯ все это было не шуткой... Или посмотрите как первоклашки с напряжением и концентрацией на мордашках учатся писать. Шуток нет...

Также без шуток формируются психологические “каналы”, СТРУКТУРЫ, установки. Когда они сформировались, то энергия идет через них. Хорошо когда они сформировались “правильно” в случае везения с родителями. Но вот когда не повезло...

Это чрезвычайно важно понимать, так как многие считают мозг вроде флешки. Взял записал, потом стер, снова записал. А это не так. Если мне дать новую клавиатуру с другим расположением букв, то я не смогу легко перестроиться и научиться. Пальцы будут идти ... путями наименьшего сопротивления, по ранее сформировавшимся “освещенным улицам в мозгу”. Будут идти ... автоматически, неосознанно. Или если бы через неделю изменились правила движения, правила работы светофоров, конструкция автомобилей и вы чисто теоретически выучили их, но вот в первый раз сели бы и... Поняли?

Шуток нет. А точнее в психотерапии шуток нет...

## Внутренний инсайт одного родителя

Тик Нат Хан, вьетнамец по происхождению, написал книгу “*Чудо осознанности: практическое руководство по медитации*”. Глава 1 начинается замечательным рассказом:

Вчера Аллен пришел ко мне вместе со своим сыном Джоуи. Джоуи так быстро растет! Ему уже семь лет, и он свободно говорит по-французски и по-английски. Он даже немного использует сленг, которого нахватался на улице. Здесь детей воспитывают совсем не так, как воспитываем их мы, у себя дома. Здесь родители убеждены, что «свобода необходима для развития ребенка». В течение двух часов, пока мы беседовали, Аллен был вынужден постоянно присматривать за Джоуи. Джоуи играл, что-то болтал, не замолкая ни на минуту, постоянно прерывал нас, так что невозможно было вести нормальный диалог. Я дал ему несколько иллюстрированных книжек для детей, но он только мельком взглянул на них, а затем отбросил в сторону и снова влез в наш разговор. Он требует постоянного внимания со стороны взрослых.

Немного позже Джоуи надел куртку и вышел, собираясь поиграть с соседскими детьми. Я спросил Аллена, как ему семейная жизнь, не тяжело ли, но он уклонился от прямого ответа. Сказал только, что последние несколько недель после рождения Анны, он ни разу толком



не поспал. Ночью Сью будит его и, так как сама она слишком сильно устает, просит встать и проверить, все ли в порядке с Анной. «Я встаю, смотрю на младенца, потом возвращаюсь в постель и снова засыпаю. Этот ритуал может повторяться раза два-три за ночь».

Я спросил: «Что легче, вести семейную жизнь или быть холостяком?». Аллен опять уклонился от прямого ответа, но я понял его. Тогда я задал еще вопрос: «Множество людей утверждают, что, если у вас есть семья, то вы менее одиноки и более защищены. Это так?». Аллен кивнул головой и что-то неразборчиво буркнул. Но я его понял.

Затем Аллен сказал: «Я открыл способ, как иметь больше времени. Раньше я воспринимал время так, как если бы оно было поделено на несколько частей. Одну часть я оставлял для Джоуи, другую для Сью, еще одна часть предназначена для помощи в уходе за Анной, еще одна – для домашней работы. Все оставшееся сверх того время принадлежало мне. Я мог читать, писать, заниматься исследованиями, гулять...

Но теперь я стараюсь больше не делить время на части. Я рассматриваю время, которое провожу с Джоуи и Сью, как принадлежащее мне. Когда я помогаю Джоуи с домашним заданием, я стараюсь воспринимать это не как его время, а как мое. Я занимаюсь его уроками, общаюсь с ним и стараюсь находить интерес для себя в этих занятиях. Время, отдаваемое ему, становится моим временем. То же самое со Сью. И, что замечательно – теперь я имею неограниченный запас личного времени!».

Аллен проговорил все это с улыбкой, и я был изумлен. Я точно знал, что он не вычитал сказанное в какой-нибудь книге – это было открытие, которое он сделал для себя сам, на основе своей повседневной жизни.

Обратите внимание как вел себя Джоуи. Да, когда детей воспитывают с нацелом на самоактуализацию, то такие дети доставляют “неудобства”. Они требуют должного внимания, уважения, часто с малу имеют ... собственное мнение. Родителям приходится повозиться с такими детьми.

А вот я был тихим, запуганным и несчастным ребенком. Я никогда ничего не просил – отучили от этого еще с малых лет, у меня не было ни велосипеда, ни футбольного мяча, ни тетриса (они тогда появились) не было вообще ничего, даже нормальной одежды и еды. И я не жаловался. Зато очень удобно для родителей – ничего не надо делать.

Только вот в первом случае с Джоуи его родители думали не о себе, а о будущем ребенка, в моем же случае родители поставили свои потребности выше будущего ребенка. Комфорт настоящего за счет проблем в будущем у ребенка.

Тема воспитания очень и очень серьезная. Я видел, что некоторые наши родители ищут книги с такой информацией. Вот гляньте по ссылке:

[https://vk.com/topic-55201732\\_30143115](https://vk.com/topic-55201732_30143115)

Там есть книга о воспитании евреев, но больше о том, как воспитывают протестанты. И ЭТО НЕ ПРОСТО ТАК. У протестантов свой подход к жизни, который нашел отражение и в воспитании потомства – им важно воспитать Мужчину (в случае мальчика). Возможно, вам следует прочитать книгу **Йохан Висс** “Швейцарская семья Робинзонов” чтобы просто почувствовать их мышление, их логику. Как отец гордится КЕМ стали его сыновья. США – страна с протестантским мировоззрением и там отца оценивают по детям, по сыну. Потому для них эта информация исключительно важна – как воспитать Мужчину. Есть пьеса, называется “Смерть коммивояжера” Артур Миллер. Так вот, в этой пьесе главный герой кончает жизнь самоубийством, когда понимает, что его сыновья стали неудачниками, как и он сам. Он не выносит этой ... Оценке СЕБЕ. У нас же доходит до абсурда: некоторые дебилы-родители додумываются до того, что сначала уничтожают своих детей, делают неудачниками с офигенными проблемами по жизни, а потом еще и умудряются их корить за ... то что они неудачники. Логика просто запредельная, люди не могут сложить **2+2**. И вы знаете, я однажды видел такой пример: в одной конторе уборщицей работала очень злая пенсионерка, черноротая и со злыми глазами. Однажды я слышал как она презрительно и с упреком рассказывала бухгалтеру о своем сыне, который работал охранником. Не “бизнесменом”... Да она со своим характером его так уничтожила в детстве, а он должен был стать миллионером и покупать ей путевки... Помню, в небольшой срок по времени у нее парализовало мужа, а потом и сын умер от сердечного приступа. Лет 30 ему было, очень даже хорошо представляю его жизнь ☹.

Вернемся к “везунчикам”. Нужно предупредить о одной проблеме таких детей, получивших достойное воспитание и любящих родителей. Они часто Проецируют свое детство на других людей, не понимая и не пытаясь понять тех, кому “не повезло”, это называется отсутствием эмпатии. Но зато часто такие люди любят СУДИТЬ других, хотя ситуацию детства других они не знали и даже не догадываются о проблематике. Таким людям неплохо прочитать следующую цитату:

В юные годы, когда я более внимательно воспринимал окружающий меня мир и прислушивался к мнению других людей, отец дал мне совет, к которому я вновь и вновь обращался в течение всей своей жизни.

— Если тебе вдруг захочется осудить кого-то, — сказал он, — вспомни, что не все люди на свете обладали теми преимуществами, которыми обладал ты.

Больше он не сказал ничего, однако мы никогда особо с ним не откровенничали, и я понял, что в его словах заключается куда более глубокий смысл. В результате я стал проявлять сдержанность в суждениях.

«Великий Гэтсби»

Неплохой совет “счастливчикам”... Не лишне знать, что далеко не всем везет с родителями.

## Психотерапевтичность и Антипсихотерапевтичность

Я стал использовать слово “психотерапевтичность” в своих постах. Здесь я коротко дам указание на “что это такое” а также что является противоположностью, в следующих постах буду просто давать ссылку на этот пост-объяснение.

Наука психотерапия – молодая и стремительно развивающаяся наука, наверное, в будущем будет много интересных и важных открытий, разработок. Но вот остался незадаанным вопрос: что было ДО психотерапии? Неужели НИЧЕГО не было? Это не так, хоть психотерапии и не было как науки, но всегда была психотерапевтичность. То есть что-то, дающее психотерапевтический эффект. Это и философия, и народная мудрость, и юмор, и сказки и много чего другого. Например, основатель позитивной психотерапии Носсрат Пезешкиан был родом из Ирана и в их культуре были распространены притчи наподобие историй о Мулле Насреддине. Дети реально воспитывались по таким историям, знали их сотнями.

Психотерапевтичностью обладают многие художественные произведения, фильмы, даже сериалы, притчи, сказки, философия, искусство, даже эзотерика и так далее.

Если нужно грубо охарактеризовать психотерапевтичность, то это ТО что приближает человека к психическому здоровью, устраняет внутренние конфликты, создает здоровые установки, правильное и здоровое отношение к себе и окружающему миру.

В противоположность ей антипсихотерапевтичность – это то, что отдаляет человека от психического здоровья, уводит в неправильное направление, в неправильное понимание себя и окружающего мира. Создает внутренние и межличностные конфликты или оставляет их перманентными.

## Звездный Человек

В этом посте я хотел бы дать ссылку на некоего “Звездного Человека” из книги **Бейнс Дж. (Соммэр Д.С.) - Звёздный человек. Философия герметизма.** Один настоящий эзотерик дал намек почитать главу 5 “*Быть или не быть*” ... Он утверждает, что в этой книге “масон 33 степени” позволил себе лишнее. Действительно, интересная информация о том “что такое ... человек 😊”.

Пару цитат из других мест книги:

Индивид, достигший этой цели, превращается в звездного человека. Звездный человек есть самое высокое завоевание, о котором может мечтать гомо сапиенс, вершина эволюционного процесса, на которую вид гомо сапиенс в целом способен подняться лишь в результате тысячелетнего процесса успешного развития, для совершения скачка во имя полного преодоления своей тварной природы, чтобы, поднявшись на ступеньку выше, занять более высокое место на эволюционной лестнице Вселенной.

Возникает вопрос: а не наступил ли подобный прогресс и во внутренней природе вида? Иными словами, не стал ли гомо сапиенс, как личность, в наши дни существом более возвышенным, обладающим более положительными качествами? Ответ на этот вопрос категорически отрицателен. За две тысячи и даже пять тысяч лет чисто человеческие свойства людей не претерпели никаких изменений. Гомо сапиенс вырос только интеллектуально в результате высоких требований, предъявляемых цивилизацией. Несмотря на то, что в своей истории мир прошел долгий путь от варварства к цивилизации, “разумный дикарь” в основе своей все так же примитивен, как и в далеком прошлом, хотя и приобрел внешний лоск благодаря культуре и образованности.

Я пока только на **главе 6**, но уже автор рассказал и о так всеми любимой в Рунете интеллектуальности. Об этом он пишет в разных местах, вот пару цитат:

Бестиализация интеллекта – общее явление нашей эпохи. Чем умнее индивид, тем могущественнее зверь, сидящий в нем, а зверь использует этот интеллект для удовлетворения своих инстинктов, пренебрегая всем остальным.

Пост этот не совсем по “теме”, но важное в нем – это заключение о том, что человек за много столетий фактически не меняется. Так вот считает эзотерик Джон Бейнс. А вот Карен Хорни считала, что с распространением знаний о психотерапии можно сделать так, чтобы человечество изменилось в лучшую сторону. Эволюционировало. Правда, наши психотерапевты об этом походу забыли, их личный заработок оказался важнее эволюции всего человечества...

## Ребенок – не Взрослый, он может просто “не понимать”

Эрик Берн предупреждает в одной из своих книг, что некоторые родители воспринимают детей как “маленьких взрослых”. Такой подход – неправилен. Детей нужно воспринимать как именно детей, которые часто ничего не понимают. И разговаривать с ними учитывая этот момент. Хотел бы рассказать один случай, который я прочитал в газете – женщина рассказала о своей детской беде. Когда она была маленькой и жила в селе, то однажды туда приехали цыгане. Ну и там были разговоры, что цыгане подкидывают своих детей. Так вот, мать этой 5 или 6-летней девочки догадалась сказать дочке, что и ее подкинули цыгане. То ли она пошутила так, то ли сгоряча, ну не понятно. Так вот, эта девочка ПОВЕРИЛА и стала очень сильно страдать из-за этого факта, что она не родная дочка. Ну не могла она своим детским умом сообразить что да как. Уже повзрослев, по фотографиям она поняла, что она все-таки ИХ ребенок, она же годами очень сильно страдала из-за этого. Она даже во взрослом возрасте задавалась вопросом почему мать так жестоко с ней поступила. Но это была глупая случайность.

Думаю, один из механизмов этого явления – Проекция, о которой я уже рассказывал. Взрослый проецирует себя на ребенка, это неправильно. Так что знайте и учитывайте этот факт. Во многих случаях нужно убедиться, что ребенок действительно понял что-то верно.

# «Введение. Лженаучная психотерапия»

*«Меня всегда удивлял так называемый интеллект людей, они придумывают тысячи теорий себя, мира, животных и “истинноверят” во все»*

*Кот Нильсена*

<https://di-chaldini.livejournal.com/2558.html>

Несмотря на значительные успехи за последние десятилетия в генетике, клинической психологии, нейробиологии, психфармакологии, нейропсихиатрии, социальной и эволюционной психологии, а также принятия на вооружение принципов доказательной медицины (ДМ), многих мыслителей и ученых нашего времени не покидает скептицизм по поводу научности психиатрии и психотерапии(1). В данной статье я остановлюсь на некоторых фундаментальных принципах демаркации научного знания от ненаучного, применимых не только к теориям в области психотерапии, но и к любым гипотезам, теориям, создаваемых в науке в целом.

На текущий момент научный мир в процессе признания той или иной гипотезы научной придерживается нескольких основных принципов, одним из главных, является принцип фальсификации, выдвинутый Карлом Поппером в противовес принципу верификации. Принцип верификации гласил: если мы наблюдаем одно и то же явление множество раз, то мы можем выдвинуть теорию, что и дальше будет происходить ровно то же, и только на основании положительного наблюдения относить теории к достоверным. Философ Дэвид Юм в последствии задался вопросом: «Если мы на протяжении множества лет наблюдаем белых лебедей, то можем ли мы утвердительно сказать, что все лебеди белые?». Теории, основанные на верификации, не могли считаться полностью подтвержденными, в результате чего появился принцип фальсификации, который гласил, что любая выдвинутая гипотеза должна быть не только проверяема, но также и должна быть критически рассмотрена со всех ее сторон. Что необходима принципиальная возможность поставить эксперименты, которые могут ее опровергнуть. Если же теория или гипотеза имеет метафизическое основание, т.е. невозможно поставить какой-либо эксперимент с отрицательным результатом, то такая теория не является научной. В качестве примера мы можем привести следующие метафизические теории: присутствие у человека некой ауры, энергии Ци, Прана, креационистские теории мироздания, мистицизм, эзотерика, энергия воды по средствам гомеопатического разведения, чайник Рассела, невидимый розовый единорог, пастафарианство и множество других теорий и гипотез, которые попросту невозможно проверить опытным путем.

Когда мы говорим о психотерапии или о любой теории личности, то мы всегда исходим из принципов демаркации теории на научную или ненаучную, насколько она коррелирует с другими смежными науками и данными проведенных исследований, насколько фундамент данной теории личности метафизичен и проверяем, отвечает ли данная теория бритве Оккама, имеет ли какую-либо прогностическую ценность, насколько отдельные или центральные гипотезы соответствуют реальным полученным данным в ходе множества исследований.

На текущий момент количество модальностей психотерапии и психологического консультирования, только зарегистрированных ППЛ на сегодняшний день, составляет около 40 (на сентябрь 2009), а всего в мире, по подсчетам некоторых авторов, насчитывается более 500 различных типов, школ и модальностей психотерапии (2). Зачастую, особенно среди начинающих психотерапевтов, такая ситуация вызывает

затруднения в выборе наиболее подходящей методики или теоретической школы для более детального изучения или посещения дорогостоящего тренинга.(3)

В основе подавляющего большинства психотерапевтических модальностей, начиная со времен Зигмунда Фрейда и заканчивая теоретиками последних десятилетий, лежит результат многолетнего клинического и научного опыта. Зачастую авторами таких методик являются профессора и академики с солидным послужным списком, что, несомненно, оказывает значительное влияние на потребителей этой информации, вызывая безусловное доверие к ней, что является достаточно частой когнитивной ошибкой *Argumentum ad verecundiam* — «обращение к **авторитету**». Мы легко можем провести аналогии с историей развития медицины в целом: в средние века врачи, доктора и целители основывали свою терапию на тех постулатах, теориях, которые существовали в сфере медицинской помощи, от кровопускания до идеи лечения подобного подобным, т.е. отравление ртутью лечили ртутью. На тот момент не существовало какого-либо понятия научной демаркации, а теории работы человеческого организма строились лишь на допущениях и наивном реализме врачей, например выздоровление от простуды связывали с терапией пускания крови, понятия возврата к исходному и плацебо естественно не существовало. Постепенно медицина развивалась и приходила к более объективному и действительному толкованию сути работы организма и болезней, таким образом сформировалась текущая научно-доказательная медицина и всевозможные альтернативные варианты толкования, такие как: рефлексотерапия, гомеопатия, ароматерапия, остеопатия и прочие виды альтернативной медицины. К сожалению, в психотерапии на текущий момент научное общество так и не пришло к такому четкому и явному разделению, а само понятие психотерапии лишь несет смысл врачевания души, по факту же любая психотерапия строится на некотором фундаменте теории личности или понимания, как эта самая «душа» (психика) работает и от чего у людей происходят расстройства. Как было ранее сказано, на текущий момент существует свыше 500 теорий - как же у нас это все устроено и соответственно, как же это все лечить, и, как Вы понимаете, все эти 500 теорий не могут быть научными и эффективными, многие из них могут не только не помочь, но и откровенно говоря навредить, запутывая и отдаляя человека от решения его проблем все дальше и дальше. Поэтому встает важный вопрос подготовки специалистов к такому плюрализму мнений, современный специалист, по душевной и (или) телесной терапии, просто обязан иметь научный склад мышления, он должен уметь оценивать какую-либо терапию на предмет ее объективности и научности, должен обладать всем набором современных «отсекающих инструментов» для получения наиболее достоверных знаний, которые он применяет на практике к нуждающемуся в помощи человеку. Но, учитывая современные реалии рынка психологической помощи в России, это важно знать и понимать, и неспециалистам, нуждающимся в научной, краткосрочной и эффективной психологической помощи, потому что в данной сфере очень легко нарваться на «профессионалов» с красными дипломами, легко верящими в любое безосновательное заявление той или иной теории личности.

В следующей статье мы рассмотрим влияние наивного реализма, когнитивных ошибок, неверной интерпретации полученных результатов, методологических ошибок и излишней субъективизации при создании гипотез и теорий о психике человека.

1. Paris, J., (2008). *Prescriptions for the Mind: A Critical View of Contemporary Psychiatry*. Oxford University Press.
2. Eisner, D. A. (2000). *The death of psychotherapy: From Freud to alien abduction*. Westport, CT: Praeger.
3. О.А.Савенков (2010-3) *Независимый психиатрический журнал. Критическое мышление в теории и практике психотерапии*.

### *Тень на солнечных часах*

Один восточный властелин решил доставить радость своим подданным и привез им, не зная, что такое часы, из своих странствий солнечные часы. Этот подарок изменил жизнь людей в его царстве. Они научились распределять свое время, стали более точными, аккуратными, надежными, прилежными, и в результате все разбогатели. Наступило полное благоденствие. Когда царь умер, его подданные стали думать, как бы им достойно отметить заслуги умершего. А так как солнечные часы являли собой символ благосклонности царя к своим подданным и были причиной их успехов, то они решили построить вокруг солнечных часов великолепный храм с золотым куполом. Когда же храм был возведен и купол возвышался над солнечными часами, солнечные лучи уже не могли дойти до часов и тень, которая показывала людям время, исчезла. Люди перестали быть точными, исполнительными, прилежными. Каждый пошел своим путем. А царство распалось.

Носсрат Пезешкиан «Торговец и Попугай»

Хотелось бы чтобы и психотерапевты не повторили этой участи, когда каждое направление пойдет своим путем, забыв о том, что вообще-то романтики вроде Карен Хорни мечтали, что психотерапия станет одним из элементов эволюции человека. А не для заработка отдельных психотерапевтов.

## ПОНИМАНИЕ как критически важное звено

В этом посте я хотел бы рассказать об одной важной проблеме, которую многие не знают. Так получилось, что на этой неделе я “случайно” встретил ДВА источника информации, где эта проблематика упоминалась, а так она игнорируется. Возможно, эта “случайность” была неслучайной...

Итак, в Библиотеке Лотоса в теме “Последний час жизни” я прочитал следующее:

Есть важнейшая идея Гурджиева, выраженная Успенским :

Четвёртый путь отличается от других путей и тем, что его главное требование к человеку – это требование понимания. Человек не должен делать ничего такого, чего он не понимает, за исключением какого-нибудь опыта под руководством и по наставлению учителя. Чем яснее понимает человек то, что делает, тем значительнее будут результат его усилий. Это фундаментальный принцип четвёртого пути.



ОКАЗЫВАЕТСЯ. Я сам книги Четвертого Пути читал годы назад и о таком даже не подозревал. Оказывается, требование понимания человеком что он делает – это у них фундаментальный принцип... Надо было где-то вначале написать большими буквами.

Только вот с логикой проблемы: Четвертый Путь КАК РАЗ сложен интеллектуально, написан двойным языком и зашифровкой. Ошо где-то писал, что гурджиевское “Все и Вся” в мире читает дюжина людей. В Рунете эта книга практически даже и не обсуждается, наши четвертопутчики застряли навсегда на книге Успенского “В Поисках Чудесного”. Но и там много сложных и непонятных вещей, трактуемых по-разному. Все мы учились в школе и знаем средний интеллект наших людей, уровень же Четвертого Пути очень высок даже для ботанов. Плюс по многим вопросам читатель имеет разве что только несколько предложений, написанных двойным языком – понимай как хочешь.

Как-то получается очень противоречиво: с одной стороны, требование понимания, с другой – зашифровка, двойной язык... И как бы логический вопрос: а если человек ПОНЯЛ, но НЕПРАВИЛЬНО, то что делать? Человек ПОНЯЛ НЕПРАВИЛЬНО и начал практику, он то не знает что понял двойной язык, зашифровку “не так” ...

Но в целом смысл цитаты зафиксировали, он очень важный: требование понимания, практика только тех вещей, которые понятны.

Вторым источником информации стала книга Бейнс Дж. (Соммэр Д.С.) - Звёздный человек. Философия герметизма. На странице 94-95 написано:

В изучении и применении герметизма существует последовательность, которую ученик неизбежно обязан учитывать при достижении поставленной цели. В духе этой последовательности призываем читателя приложить максимум усилий для понимания смысла этой книги. Существуют три главных этапа, через которые необходимо пройти, чтобы добиться успеха (**Схема А**):

1. Мотивация
2. Понимание
3. Практика

Результатом является **эволюция**.

Таковы три обязательных шага, сделав которые, ученик достигнет своей цели. Мотивация должна быть сильной, понимание – глубоким, а практика – интенсивной. Результатом всего этого является эволюция ученика. Но то, что на первый взгляд кажется простым, трудно достижимо. Как правило, ученик терпит неуспех на одном из этапов, и эволюции не происходит. Очень часто результат бывает следующим (**Схема Б**):

1. Мотивация

2. -----

3. Практика

Налицо стимулирование массовой энергии, **эволюции не происходит**.

В данном случае индивид в порыве энтузиазма оставляет без внимания второй пункт и переходит непосредственно к практике. Или же – подобная ошибка встречается очень часто, он пропускает второй этап из-за неспособности к пониманию. Тогда результатом является “стимулирование массовой энергии”, то есть телесная эйфория без желанного результата – эволюции.

Необходимо осознать фундаментальное значение глубокого понимания для освоения герметизма. Здесь идет речь не о вере или самоубеждении, без настоящего понимания вместо реальных результатов будут получены субъективные иллюзии.

Читая темы форума вроде “Поднятия Кундалини” сильно заметно, что мнений – уйма, каждый понимает что-то свое. Это результат зашифровки, двойного языка, обмана, недостаточного уровня и многих других факторов. Разве это не **Схема Б**? Разве это не базовая схема практики в Рунете? На веру... Я сам называю себя шизотериком, так как четко понимаю факт того, что многие вещи в эзотерике я, скорее всего, понимаю неверно. А чего ждать? Результат чтения книг, написанных двойным языком, зашифровкой... Чтения книг человеком неготовым, незнающим, выбравшим эзотерику по ошибке...

Теперь к психотерапии. Мне выкатывают претензии типа: “Зачем ты разбираешься в психотерапии?”. Отвечаю: для осуществления **ВТОРОГО** пункта: **понимания**. Я хочу знать что к чему, что да как, отчего и почему. Не хочу принимать НА ВЕРУ разные психотерапевтические теории, идеи, техники, аргументы. Я не являюсь **Человеком Веры** ( см. пост Вера и Логика. Проблема нашего древнегреческого ума)

**Приведу пример:** сейчас я читаю *“Практическая психотерапия”* В. Гарбузова. Да, это советская психотерапия, но практики вроде Гарбузова были вынуждены искать что-то РАБОЧЕЕ. Ему приходилось ... лечить людей. Я разве что очень коротко позже чуть расскажу о его схеме, но в этом посте я покажу только одну проблематику: **старые установки**. Гарбузов утверждает, что они “никуда не исчезают”. И схема его психотерапии заключается в создании контрустановки, которая как бы выбьет старую как клин клином. Для этого новая контрустановка должна обладать энергией и постоянной подпиткой. По Гарбузову, такую энергию имеют только фундаментальные инстинкты и другие факторы. И как раз НУЖДА в психотерапевте состоит в том, что именно этот специалист может проанализировать человека и найти этот источник создания мощной контрустановки. Сам человек такими знаниями не обладает, у него все может быть перемешано.

По книге видно, что о работе со старыми установками ничего нет. И ПРОЧИТАВ эту книгу я уже ЛУЧШЕ ПОНЯЛ тот же BSFF, который как раз направлен на работу со старыми установками, “каналами” в нашем мозге. Потому это и новое в психотерапии... Когда же я читал Дмитрия Леушкина, то хоть он там что-то и объяснял, но он не дал понимания именно этой вот проблематики: отсутствия психотерапевтических инструментов работы со старыми установками, лишения их энергии или даже исправления.

Плюс, я вам напоминаю, что почти в начале этой темы я рассказывал об одном из алгоритмов работы со старыми установками – это **Пример 4** и ниже в посте **За счет чего лечил Психоанализ**.

В **Звездном Человеке** написано, что люди живут в мире Следствий, не зная Причин. Знание основ психотерапии дает **понимание** Причин, это уже не мало. Плюс ты перестаешь подпитывать старые установки как в примере того мужчины. Он **понял**, ИЗ-ЗА ЧЕГО бесится, когда хвалят других мужчин, **понял ПРИЧИНУ**, **понял**, что это просто СТРУКТУРА из прошлого, не логичная, обусловленность. Когда она жила в его несознательном, то разряжалась через него, вызывая агрессию и потери энергии. В общем старую установку нужно осознать, понять и перестать подпитывать энергией.

И этого ... НЕТ в книге Гарбузова. Это к тем, кто мне тут доказывает, что я пишу пустышку... Да, он предлагает выбивать клин клином, старую установку выбивать мощной новой. Недавно я написал пост **“Не шуточная природа “Каналов” в мозгу”** где один из пунктов – это МОЩЬ старых “каналов”. Далеко не факт, что “по Гарбузову” удастся выбить такую мощную установку. И как бы актуален вопрос о проработке именно этой старой установки, лишения ее энергии. Повторю, в той информации что я даю, кое-что об этом было – это BSFF плюс осознание, понимание, прекращение подпитки старой установки энергией.

Психотерапия пока еще не готовая наука, книга Гарбузова 1994 года, это не начало психотерапии, но даже с тех пор видно, что наука развивается. Плюс в предыдущем посте я дал критическую информацию о психотерапии как науке и той гонке “изобретенных” теорий личности, теорий неврозов и прочего. Это все сложно даже для специалистов, не говоря уже о непрофессионалах вроде меня.

Конечно, в будущем по старым установкам меня будут интересовать техники из гештальта. Но к гештальту нужно еще готовиться, идти к нему, чтобы ... ПОНЯТЬ. Да, я могу и сейчас начать читать книги по гештальту, но могу понять их ... неправильно, “не совсем так” по причине своего любительства и непрофессионализма. Потому я пока гештальт не пробиваю, для него еще нужно созреть. Созреть, чтобы ПОНЯТЬ и таким образом соответствовать тому что говорится в Четвертом Пути и герметизме о исключительно важном звене – понимании.

Кстати говоря, возвращаясь к эзотерике, именно мой инсайт в области **Второго Толчка** основан на использовании ПОНИМАНИЯ психотерапии, про это я писал неоднократно.

В общем, вы, надеюсь, поняли идею Понимания. Последний пример для самых непонятливых: допустим, читая объяснения одного автора о бессмысленности такого чувства как “гнев” читатель ПОНЯЛ логику, аргументацию. Может быть, понял не сразу при чтении книги, даже лучше если САМ (**инструмент самотерапии**)... но ПОНЯЛ. И как бы поняв по-настоящему, человек переходит на новый уровень взаимоотношения с

окружающим миром. И так по чуть чуть, одно понял, потом другое, реализовал на практике и так далее по Пути цель которого – психическое здоровье, гармоническое внутриспсихическое состояние и спокойные межличностные отношения. Возможно, это и есть **Путь Мирян**.

Встретил хорошую фразу В. Гарбузова, которой он завершил одно "письмо подростку, страдающему неврозом":

Впрочем, умный и знающий человек способен и сам уйти от невроза. И тогда - доброго пути!

Эта фраза как раз относится к моему предыдущему посту о важности **Понимания**. Правильно копаю...

Помимо этой важной информации хотел бы добавить одну интересную вещь о **Понимании, знании и уме**. О.М. Айванхов в одной из своих книг писал:

Какова эта точка зрения? Я иногда забавлялся, иллюстрируя ее следующей картиной. Один профессор, имеющий диплом 3-х или 4-х университетов, работает в своей лаборатории, где он ведет разные исследования и эксперименты. Но вот его 12-летний сын, который играл в саду, залез на дерево и с высоты кричит: "Папа, я вижу, что идут мои дядя с тетей..." Отец, который ничего не видит, спрашивает: "На каком расстоянии? Что они несут?" И ребенок ему сообщает. Несмотря на всю свою ученость, отец ничего не видит, в то время как ребенок, который совсем мал и несведущ, способен увидеть очень далеко просто потому, что его поле видения другое: он поднялся высоко, тогда как отец остался внизу. Естественно, это только картинка -- образ, но она поможет вам понять, что хоть и полезно иметь умственные способности и знания, но точка зрения еще более важна; Поэтому, наблюдая за вселенной с точки зрения земли или солнца, можно получить совершенно различные результаты. Все говорят: "Солнце встает, солнце садится..." Да, верно, но это и ложно. Это верно с точки зрения земли, то есть с геоцентрической точки зрения -- вы правы. Но с гелиоцентрической, солнечной точки зрения -- это ложно. Все смотрят на жизнь с точки зрения земли, и тут они правы. Они говорят: "Надо зарабатывать деньги, пользоваться удовольствиями..." Но, если бы они взглянули на жизнь с точки зрения солнца, то есть с божественной, духовной точки зрения, они увидели бы все по-другому.

То есть помимо интеллекта, есть еще и точка зрения на основе правильного знания, правильного понимания, другое поле видения. Психотерапевты времен Фрейда когда узнали печальную правду то все ушли в депрессию, они не верили в человека – такое у них было видение на тот момент, их точка

зрения с которой они обозревали человека. Такой вот нашей точкой зрения, этим деревом, может быть эзотерика, знание эзотерики, правильное понимание мира. И ты смотришь на психотерапию ... с этой точки зрения. И это важно, так как в эзотерике есть вещи, которых нет и не будет в психотерапии, так как наука эта материалистическая. В следующем посте я приведу важный и интересный пример “человека”, такая себе альтернатива “закрыванию гештальта”. Ведь не всегда в межличностных отношениях мы имеем возможность закрыть гештальт. Люди сильно обижаются, вы же сами видели по моим попыткам позакрывать гештальт, пофехтовать с “мелкими тиранами”. Мне наука... Это очевидный факт, что в межличностных отношениях во многих случаях совершенно невозможно “закрывать гештальт”, учитывая реальность психической жизни других людей. Так что, ходить с потерями энергии? А вот и нет – расскажу о крутой альтернативе в следующем посте. Меня интересует все...

Да, важную вещь рассказал О. Айванхов. Даже по книге А. Уотс “Психотерапия: Восток и Запад” было видно, что у таких философов идет какая-то неразбериха, они как-то так пишут, как будто бы сравнивая психотерапию и эзотерику. Но самим фактом такого сравнения, они ставят их на один уровень, а это с моей точки не верно. Психотерапия связана с психическим здоровьем, да, это круто, это рост для многих... Но это далеко не эзотерика... А я вижу, как психотерапевты пускают стрелы в эзотерику, анализируя и делая некоторые выводы. Хотя сами нули...

## Человек-Колышек по которому стучит ...

### Он

Продолжаем собирать концепции “О Человеке”. В этом посте я хотел бы привести очень мудрую вещь о том как воспринимать окружающих нас людей. Оригинальный пост читаем по ссылке:

<https://assalam786.livejournal.com/91034.html> «...И нет у Тебя сотоварища»

В общем, читаем весь пост – я приведу разве что пару цитат для беглого ознакомления:

Есть одна суфийская притча:

*Однажды странствующего дервиша ограбили и избили разбойники с большой дороги. Добрый человек подобрал его и залечил его раны, за что дервиш поблагодарил своего благодетеля от всего сердца. Тот ответил: «О святой дервиш, за спасение твоё некого благодарить, кроме Бога». Затем спаситель посочувствовал страданиям несчастного, ставшего жертвой лихих людей. Дервиш ответил: «О добрый человек, ведь **и в страданиях моих винить некого, кроме Бога**».*

Все испытания, посылаемые нам — обиды, предательства, измены, унижения, несправедливость и лишения — приходят не от людей. Конечно, судьба подбирает подходящих исполнителей, способных совершить зло в следствие собственных несовершенств, но они всего лишь орудия: **Вершитель – всегда один.**

В своём главном произведении, Маснави, Руми пишет:

*«Любая тварь, которая тебя обижает, на самом деле есть орудие. Мудрым бывает тот, кто обращается к Истинному, а не к орудию, а если обратится он к орудю, то лишь внешне, не по невежеству, а ради какой-то целесообразности. ...Как говорится в известной поговорке: «Сказала стена колышку: “Зачем ты меня раскалываешь?”»  
Отвечал колышек: “**Посмотри на того, кто по мне стучит**”».*

Так что окружающих нас людей можно воспринимать как “колышки”, по которым стучит ... Он.

Такая вот альтернатива психологическому “Закрыванию гештальта”. Если, конечно, человек в состоянии понять, принять и реализовать на практике такой мудрый взгляд на мир. Конечно, можно и комбинировать – в некоторых случаях закрывая гештальт, в других – за счет такой мудрой жизненной позиции. Когда идет на вас агрессия, а вы не отвечаете, не реагируете эмоциональным центром, то это к тому же внутренняя алхимия, “проплавка”.

В общем, берем на вооружение. В следующем посте я расскажу еще об одной концепции как воспринимать окружающих нас людей. Может, что-то подойдет и вам.

# Человек – “Пустая Лодка”

Ошо рассказывает эту историю в двух вариантах, мне нравятся оба, потому их приведу:

## Пустая лодка

Если вы проникнетесь одной из моих любимейших историй, то она может помочь вам увидеть **ключ к эмоциональному спокойствию** и средство «короткого замыкания» практически непрерывного воздействия со стороны разума.

Человек поднимался в маленькой лодке в начало по течению, направляясь домой, и вдруг столкнулся с другой небольшой лодкой, спускавшейся по реке. Поскольку ему должны были уступать дорогу, он разозлился. Развернувшись, он крикнул другому гребцу: «Смотри, куда правишь! Осторожнее!»

Сидящий в другой лодке извинился и они разминулись без развития ссоры. Однако час спустя продолжавший подниматься по течению человек вновь столкнулся с другой лодкой. Совершенно разгневанный, он развернулся к беспечному рулевому второй лодки. Приступ ярости мгновенно прошел, когда он увидел, что в лодке никого нет — судя по всему, течение сорвало ее с причала. Человек спокойно оттолкнул ее и продолжил свой путь.

После этого случая он никогда не терял своего спокойствия, потому что относился к каждому человеку, как к пустой лодке.

То есть вы видите, что цель – эмоциональный центр. Второй вариант истории:

## ПУСТАЯ ЛОДКА

Лин-чи рассказывал:

– Когда я был молодым, мне нравилось плавать в лодке. В одиночестве я отправлялся плавать по озеру и мог часами оставаться там.

Однажды я сидел в лодке с закрытыми глазами и медитировал. Была прекрасная ночь. Но какая-то лодка плыла по течению и ударилась о мою. Удар был такой силы, что я выпал за борт. Во мне поднялся гнев! Я подплыл к незнакомой лодке, намереваясь обругать рулевого, но когда я подтянулся за ее борт, то увидел, что лодка пуста. Моему гневу некуда было двигаться. На кого мне было его выплескивать? Мне ничего не оставалось, как вновь забраться в свою лодку, закрыть глаза и начать присматриваться к своему гневу.

В эту тихую ночь я подошел к центру внутри себя. Пустая лодка стала моим учителем. С тех пор, если кто-то пытался меня обидеть или во мне поднимался гнев, я смеялся и говорил себе: «Эта лодка тоже пуста». С этими словами я закрывал глаза и направлялся внутрь себя.



Мне очень нравится эта вещь. Конечно, это круто научиться так воспринимать окружающих людей, как пустые лодки, НЕКОГО ВИНИТЬ. В предыдущем посте мы воспринимали людей как Орудия самого Бога, посланные нам чтобы научить чему-то. Тут же подход другой.

Вещь очень глубокая, повторю – мне она очень нравится. Однако, вы должны понимать, что это был **внутренний инсайт** ДРУГОГО человека, НЕ ВАС. Помните, я рассказывал о инструменте самотерапии – **Ваш собственный инсайт**. Да, в этих историях человек получил внутренний инсайт. Но СВОЙ собственный. Он что-то понял. Вы же имеете готовую историю, а это ГОТОВЫЙ ОТВЕТ. Желательно что-то такое сделать, как-то понять историю САМОМУ, чтобы она стала и вашим инсайтом. Но это искусство – умение создавать свои внутренние инсайты.

## Человек-Игра и Человек-Другой

Прочитал книгу Владимира Леви “Искусство быть другим”. Добавляю двух “человек”. Я не буду тут комментировать эти приемы, пусть каждый найдет в них СВОЕ, свой внутренний инсайт. Первый – это Человек, играющий роль себя играющего роль ☺. Цитата:

Вот кусочек одной из записей - монолог Д. С., приводимый с его персонального разрешения. По обязанности публикатора я, конечно, кое-что сократил, причесал и т. д.

"...Надо вам сказать, что с раннего детства я любил играть в волшебные превращения - будто я какой-то другой человек, зверь, растение, предмет, что угодно. Кем и чем я только не перебивал, кому и чему только не подражал... Помню, лет мне было около семи, мы жили с мамой в деревне, и я, будучи Буратино, влюбился в цыплят. Влюбился с такой непонятной страстью и властной жалостью, что возжелал быть цыпленком-петушком и никем больше. Ходил вместе с цыплятами, бегал, как они, короткими боевыми пробежками, энергично раздирал землю лапами, что-то клевал, благо нос-то был буратинный, острый и длинный, пищал, сипло-тоненько кукарекал, дрался, топорщил перышки, опрометью несся к наседке, которая однажды чуть не выклевала мне глаз... А однажды, в довершение всего, решил и спать вместе с курами. К тому времени я уже считал себя совсем не Буратино, а подростком полупетухом. Недолго думая забрался вечером по лестнице на чердачок, где был насест. Куры меня приняли, очевидно, за своего, шума не подняли. Я слышал, засыпая, как меня звала мать: "Ми-тя! Где ты, Ми-и-тя!" - но я уже этого не понимал... Не слышал... И вдруг среди ночи - страшный шум, хлопанье крыльев, кудахтанье, слепящий свет в лицо - "Вот он!". Меня нашли с фонарем. Бедная моя мама!.. Влетело мне, конечно, отменно...

Вот так я жил, переходя из существования в существование, и очень долго не понимал, **что же такое "я", что есть "я сам"?** Я хочу и могу быть всем вот это я знал. Все, чем я был в своих ролях-играх, переплавлялось во мне самовольно, все хотело жить дальше, и я не умел ничему мешать. Жизненные же свои, обязательные роли - такого-то мальчика, сына своих родителей, ученика такого-то класса и т. д. - я при этом, разумеется, исполнял, но считал их чем-то побочным и преходящим.

И так, внутренне, как я потом узнал, живут многие мальчики и девочки.

...Однако Серьезная Жизнь требовала своего и все более загоняла меня в жесткую роль "себя самого". Не осознавая, что происходит, я постепенно стал утрачивать сокровища Страны Детства... Конечно, не Буратино и не цыпленок-петушок были ценны, но сама способность чувствовать себя Другим, внутреннее самообновление...

Были разные полосы - Детство уходило и возвращалось... Был мрачный период, когда я всерьез поверил, что я - это только я, достаточно сказать, что из-за этого "самого себя" я едва не стал алкоголиком и некоторое время был близок к самоубийству. Но все-таки Детство меня спасло...

...Происходило немало забавного. Помню, будучи еще школьником, ничего еще не смысла в самовнушении, не зная даже и слова такого, я искал способы борьбы с жутким, парализующим экзаменационным волнением. Пробовал разное пробовал напрягать свою волю, чудовищными усилиями "брать себя в руки", пробовал устыжать себя, пробовал "наплевать", "начихать" и прочее никаких результатов. Мешал "я сам", который так за себя боялся, который на себя никак не мог начихать - но это я понял позднее. И вдруг - вот, вот... Еще несколько- проб и ошибок - и я, наконец, улавливаю, что самый верный способ хорошо сдать экзамен, при прочих равных условиях, - **это на самом экзамене играть в то, что это игра в экзамен!** Так, что-то несерьезное-но!..

Играть надо по-серьезному. То есть изображать и некоторое волнение. Вот оно, вот оно! Нет ничего легче, как изображать то, что есть и на самом деле, да не каким избытком!.. Но ведь когда сильное чувство изображаешь, оно тем самым всегда несколько ослабляется. Это и во множестве других случаев - при плаче от горя, например, или при объяснении в любви: если чувство слабое, то оно внешним изображением может усилиться, а если, сильное - всегда ослабляется... Значит, никаких тупых "взять себя в руки" и никаких хамских "наплевать", а играть в игру тонкую, в тайную несерьезность серьезного и заранее уговорить себя в этом, убедить, поверить - ну хоть наполовину! И ровно наполовину уменьшится твой зубодробительный "мандраж", а с ним вместе и риск завалиться со всеми вытекающими отсюда последствиями. Конечно, при прочих равных условиях.

...И вот, наконец, игра найдена: я играю на экзаменах некоего Васю Кошкина, который сдает экзамены за некоего Диму Кстонова. С Димой Вася заранее договаривается, чтобы в случае провала или недостаточно хорошей оценки он не обижался: как выйдет, так и выйдет, доверился, так уж не обессудь. Поэтому волновался один Дима, а сдававший за него Вася только изображал волнение - слегка заикался, на двоих, стало быть, получилось в половину меньше.

Открытие не великое, но практически ценное. Далеко не всегда я знал материал лучше всех, но сдавать экзамены, несмотря на ужасную свою нервозность, вскоре научился всех лучше, шпаргалками принципиально не пользовался и давал бесплатные консультации по курсу "Психология экзаменаторов". Лишь спустя много лет я осознал, что этот мой Вася Кошкин был типичным служебным "я", Внутренним Двойником \*[Психотехника вживания во Внутреннего Двойника описана в кн. "Искусство быть собой", 2-е изд., с. 177. - В. Л.], которых я потом наизобретал великое множество и для себя, и для своих пациентов. Еще много раз я забывал и вспоминал, что я не один, что меня много...

#### Теперь цитата о Человеке-Другом:

Одна артистка, талантливая и опытная в своем деле, пожаловалась мне на ужасающую скованность, страх, паническое состояние при исполнении самого дорогого для нее-песен **СОБСТВЕННОГО** сочинения. Состояние это мешало, приводило к провалам. Я посоветовал:

"Сочините себе Слушателя. Любящего, Верящего, Обожающего. Любимого, Обожаемого, Единственного... Дайте ему имя, возраст, характер, представьте все-все...

Когда будете выступать, берите его с собой. Сажайте где-нибудь в середине зала. **Пойте только для него одного...**" Совет был понят и принят к исполнению. Парализующий страх ушел, осталось волнение, но другое. Последовал успех у публики - успех, конечно, поднявший самооценку. И сами песни, и исполнение тоже несколько изменились...

А вот какую психотерапию приходится проводить со множеством молодых людей обоего пола, с комплексом неполноценности по поводу недостатков внешности.

У всех одна песня: нельзя жить с такими (ногами, носом, талией, волосами, прыщами, комплекцией:..).

И всем говорю (разными словами) одно: "Да ведь вы не своими глазами смотрите!" - "А чьими же?" - "Глазами того, кому вы не нравитесь". - "А чьими же мне смотреть?" - "Глазами того, кому нравитесь". - "А разве такой (такая) есть?" - "Конечно". - "Но где же?" - "Внутри вас". - "Но зачем же мне внутри? Мне нужно снаружи." - "А вы его (ее)

выпустите". - "То есть как?" - "Поверьте, что он (она) существует. И она (он) придет". - "Но как же поверить?..." - "Да вот так, поверьте. Как верите в Новый год. Как верите в свой день рождения. Как верите в то, что Земля вертится вокруг Солнца, а не наоборот, хотя видите вы только движение Солнца..."

Добро, однако, если разговор складывается именно так. Довольно часто слышишь: "Да что за чушь, нет во мне никакого другого! Я сам свой высший суд!.."

Да и в самом деле: разве можно поверить, что кому то могут понравиться прыщи, лысина, морщины или кривые ноги?.. Трудновато, прямо скажем. Но ведь и не о том речь. Не нужно чрезмерного воображения, чтобы представить себе, что Кому-то ты можешь понравиться, несмотря ни на что, при всех своих кривизнах и прыщиках, только потому, что ты - это ты. Не такая уж фантазия: твоя мать, твой дедушка, твой ребенок, твоя собака - какое им дело до твоей -тали и до всего прочего и подобного?.. Ясно, ясно: тот (та), кто тебе нужен, увы, не твой дедушка и не твоя собака, и не ребенок. (А вот это уж как сказать.) Он-то (она) оценивает тебя по товарным ста.тям, по качеству и количеству, по прическе да по одежде, на вкус да на цвет... Допустим **но почему то же самое делаешь ты? Почему этот рыночный покупатель поселился в тебе и превратил тебя в обанкротившегося торговца? Что общего он имеет с человеческим достоинством? И почему бы тебе не поселить внутрь себя другого Другого, умеющего любить?..**

Когда это удастся, шансы на встречу с Другим наружным, Другим во плоти, с тем самым (той самой) значительно возрастают.

**Осознать внутреннего Другого.** И управлять им, чтобы он управлял тобой. Это трудно именно потому, что Другой живет в собственном "я", органически слился с ним, как то, что было некогда пищей, становится кожей, мышцами, нервами. Его не видно, его не слышно, физически он себя проявляет разве что в слуховых галлюцинациях (тогда, наоборот, приходится доказывать, что это голос собственного "я", но и этого не докажешь). Внутренний Другой существует, не физиологически, но духовно. И когда человек разговаривает с собой, он говорит с Ним.

# Человек С Ободранной Кожей в реальном мире

Недавно от туберкулеза умерла 9-летняя девочка. Умерла просто потому, что была не нужна своим родителям, которые несмотря на очевидные вещи и информацию из школы, полностью игнорировали обращение к врачу. И одна дама, прочитав грустную подноготную этой истории, позже написала “Я целый день редела”. Ну и что это даст?

Мы живем в Реальном мире, он такой какой есть, от этого не уйти. Нас окружают тысячи печальных историй, агрессия в межличностных отношениях, внутренние конфликты и много других негативных явлений.

И возникает вопрос: что с этим всем делать? Неужели позволять нашему эмоциональному центру быть такой вот грушей для битья, когда атакующие негативы буквально лишают нас энергии, которая нам нужна для других дет?

Вопрос очень важен, так как некоторые авторы мудрых книг призывают быть в Реальности, жить реальным, не воображаемым. Всему воображаемому они ставят знак равенства с ложью, вроде как жить в воображении – очень плохо.

Выскажу свою позицию – я уже некоторое время рассматриваю концепции о человеке как из эзотерики, так и психотерапии. Да, некоторые могут сказать, что эти вещи – воображаемые. Пусть так, но их цель – защитить наш эмоциональный центр. И недавно я “случайно” встретил объяснение этой проблематики у О. Айванхова:

*Сексуальная сила, или крылатый Дракон*

Несколько лет тому назад меня посетил один старый врач, толстый, с большим животом и стал рассуждать о женщинах. И знаете, что он мне сказал? "Женщина -- это только влагалище." Я был ошеломлен. Скажите мне, чему служат такие прозаические представления? Это отчасти правда, конечно, нельзя отрицать, что человек имеет кишечник и другие не совсем эстетические органы. Но разве это означает, что мужчина или женщина определяются только наличием кишечника и некоторыми немного грубыми функциями?

Люди все путают. Человек имеет физическое тело с органами, выполняющими определенные функции, но он далеко не является всего лишь проявлением на физическом плане. Мужчина и женщина -- это мыслящие и чувствующие существа, у которых есть душа и дух.

Какую радость может испытывать мужчина, думая, что женщина только орган?... Вся его психическая жизнь испорчена. Этот врач не был психологом: он не изучал, как та или иная мысль влияет на наше внутреннее состояние. А мне как раз интересно узнать, как то, что я думаю, отражается на мне самом... И я предпочитаю думать, что женщина -- это божество. Вы скажете: " Но это же неправда!" Да, может быть, вы правы, но меня ваша правда не интересует, так как она слишком вредна. Я, живя в иллюзиях и выдумках (допустим, что это иллюзии и выдумки), являюсь самым счастливым человеком. Я воспринимаю каждую женщину, как божество, как проявление Богородицы, и если бы вы знали какое счастье и какую радость я испытываю при одной только мысли о том, что женщины существуют на земле!... Вы думаете, что я пришел бы читать вам эти лекции, если бы думал, как этот врач? Нет, у меня не было бы никакого желания ни видеть вас, ни говорить с вами.

Итак, эта проблема уводит очень далеко. Вам надо также менять ваши представления. Мужчины должны изменить свое мнение о женщинах, а женщины -- о мужчинах, иначе двери эволюции останутся для них закрытыми: что бы они ни делали, они не достигнут никакого прогресса. И для женщин мужчина тоже должен быть божеством.

Никогда нельзя забывать о том, что человек имеет две натуры: низшую -- животную и высшую -- божественную, которые я определяю, соответственно, как личность и индивидуальность. Зная эти две натуры, ученик Школы посвящения всегда спрашивает себя, как он может питать индивидуальность в самом себе и в тех, кого он любит. Это и есть настоящая любовь.

Его "воображаемая" правда состоит в том, чтобы смотреть на женщину как на Божество, как на проявление Богородицы. Зачем это нужно? Чтобы защитить эмоциональный и (в данном случае) половой центр. Рамакришна советовал йогам смотреть на других женщин как на сестер, на жену -- как на Богиню. Забавно то, что в православном Рунете наши священники на соответствующих сайтах предлагают смотреть на женщин как на мешки, наполненные навозом. Забавно, но идея похожая.

Кстати, далеко не всегда такие вот ЗАЩИТЫ являются воображаемыми. Пусть рассмотренные мной два примера из психологии **Человек-Игра** и **Человек-Другой** и являются такими уловками. Но вот **Человек -- "Пустая Лодка"** и **Человек-Колышек** уже несут в себе определенную мудрость, эзотерическое знание о человеке и мире. Позже я добавлю еще несколько таких "человек".

Повторю, цель такого подхода – защита эмоционального центра, чтобы не ходить в реальном мире с **ободранной кожей**, беззащитным и перепуганным, когда какая-то грустная новость лишает вас сна, когда любой “мелкий тиран” вызывает в вас бурю, требуя **“закреть гештальт”**, а возможности для такого закрытия может и не быть, человек расстроен и теряет энергию.

На самом деле, такие “воображаемые” вещи известны практикам в эзотерике, например, некоторые виды медитаций предполагают медитировать над некоторыми “нереальными” явлениями – вспоминается медитация “Без головы”, то есть медитировать, представляя, что у тебя нет головы. Если нет головы, то ЧТО будет думать? Нечему...

## Как читать книги по психотерапии

Надо признать, что, к сожалению, психотерапию делают закрытой для неспециалистов и просто нуждающихся. Причина – экономическая. Недавно имел короткий разговор с психотерапевтом (пересекся по поводу покупки одной вещи на доске объявлений), так между прочим сказал, что читаю популярные книги по психотерапии. И она сразу мне так настойчиво сказала, что мол, читать их не надо, а нужно обращаться к специалисту. Ну их понять можно...

И вот, читая разные книги по психотерапии, нужно учитывать одну вещь: те сведения, аргументы и факты не нужно воспринимать как истину в абсолютной инстанции. Наука эта специфическая, есть свои проблемы, я писал уже посты **«Введение. Лженаучная психотерапия»** и **Комплекс Изобретателя**. Воспринимайте информацию как мнение автора. Даже мои посты воспринимайте как мое личное мнение, оно у меня меняется в процессе понимания новых вещей.

Приведу пример для наглядности. Недавно прочитал книгу Владимира Леви “Искусство быть другим”, позже написал о найденном в ней Человеке-Игры. На самом деле, психотерапевт Дмитрий Сергеевич развивал эту идею

дальше, цитата, начинающаяся с места, на котором закончилась предыдущая:

Еще много раз я забывал и вспоминал, что я не один, **что меня много...** (конец цитаты поста Человек-Игра)

...В самом деле, - вот я, Дмитрий Сергеевич Кстонов, такого-то года рождения, такой-то, такой-то - вот мои документы, в единственном экземпляре устанавливающие мою тождественность самому себе и никому более. Но ведь эта моя отождествленность есть, если разобраться, всего лишь юридическая необходимость. Да, нужен строгий порядок установления личности, да, категорически необходимо, чтобы я, в единственном экземпляре, числился тем-то - только так меня могут узнать, признать, опознать, принять, пропустить, прописать, привлечь к ответственности, премировать, похоронить, да, всю эту внешнюю необходимость я сознаю и ей подчиняюсь.

Но почему я обязан слепо следовать ей внутренне?

Почему должен загонять в эту прокрустову лужу \*[Так в тексте (имелось в виду, очевидно, "прокрустово ложе"). - В. Л.] свою душу-вселенную воображения, океан предчувствий?..

Когда я входил в роль юридического "себя самого", мне часто казалось, что меня кто-то просто придумал, и притом кто-то не весьма остроумный, какой-то нудный халтурщик. Есть ли разница между произволом воображения и произволом судьбы?.. Мое явление в мир в качестве Д. С. Кстонова, при всех хитросплетениях ведших к тому неотвратимых закономерностей, есть факт до смешного произвольный, насквозь случайный... Случайно имя (меня совсем было уж собрались окрестить Иваном), случайна фамилия. Согласно семейному преданию, мы происходим от француза Гастона, дезертировавшего из наполеоновской армии и приютившегося в местечке Малые Левицки Смоленской губернии. Гастонов сын от дочки местного попа оказался малый хоть куда и открыл близ большой дороги опохмелочное заведение, на котором вывесил заманку: "Пожалуйте, господа, к Гастонову", что на языке подвыпившего уездного пристава звучало, как "П-пшли-к-к-стонову", откуда и произошла фамилия, а отчасти и род занятий потомка. (Прадедушка спаивал, а я вытрезвляю.) Мне не нравится моя фамилия, я хотел бы быть Левингстоновым. Да, в реальности юридической я есть я, постоянная, саморавная величина, но в реальности душевной мое постоянство есть мнимость, НЕПРАВДА - покада жив, я никогда не был и не буду сам себе равен, такое уравнение произведет только смерть. Ведь даже фамилии и имена можно менять, ведь люди спокойно заменяют себе зубы, носы, кожу, волосы, кости, химию крови, начинают понемногу пересаживать органы, наверняка вскорости доберутся до генов... Думаю,, что в грядущем Царстве Доверия люди будут гораздо охотнее менять свои характеры, чем одежду...

...Что такое "я", спрашивал я себя?..

Моя боль, мой голод? Мои состриженные волосы?

Нет, позвольте. Не "я болю", а "у меня болит". Болит не "я", болит лишь "оно", от которого "я" зависит. Если разобраться по существу, то "я" всего лишь с а м о - отождествление. А именно и прежде всего самоотождествление с тем, что в нас более или менее постоянно или кажется таковым. Пол, год рождения, место жительства, национальность - что там еще? Профессия?..



Это уже можно сменить, это и я, и не я. Но вот тело - куда от него денешься? Каждый день мою все те же руки, каждый день вижу в зеркале одну и ту же физиономию, поневоле привыкнешь...

Однако же и тело отнюдь не постоянная величина.

Если бы некий не шибко добрый волшебник мог показать цветущей девушке ее портрет в старости, она бы с ужасом отшатнулась - нет, это не я! (Такой прогностический портрет, между прочим, действительно можно нарисовать, и с довольно большой точностью.) Она же, став глубокой старухой, покажет вам свой портрет в юности с печальным удовольствием: вот, это я. Так кто же она?..

И та, и другая. И третья, и четвертая. "Тайна сия велика есть".

А почему многие, и не только девушки, так любят обновления? Чтобы красиво выглядеть и производить приятное впечатление? Да, Но не только. Чтобы хорошо себя чувствовать. Чтобы сказать себе: вот, это я - "красивый двадцатидвухлетний". Примеривая новую одежду, мы примериваем и роль Нового Самого Себя.

Мы ищем **новые и новые самоотождествления**. Мы воплощаемся в свои тела и дела, но тут же, в неискоренимом витаний, обитает и некая неприкаянная бесплотность, желающая отождествиться со всем, но ото всего насильственно свободная. Вопросительный знак, желающий или не желающий стать знаком равенства. Внутренняя свобода. Смесь множества "я" - развитых и зачаточных, состоявшихся и возможных... Всю жизнь мы прививаем себе одни свойства и стараемся подавить другие, всю жизнь сознательно и бессознательно подражаем, всю жизнь, ведая о том или не ведая, играем своих родителей, друзей и знакомых, героев кино, литературы и еще несметный легион всевозможнейших персонажей, общее имя которым История, если даже мы никого из себя не "строим", они строят нас. Сквозь нашу телесную оболочку, как жильцы гостиницы, проходят многообразные "я". **Так почему же "быть самим собой" означает быть все время одним и тем же? Быть не собой, а ничтожной частью себя?..**

Я изобрел психологический велосипед, сработанный нашими предками еще в допещерные времена, знакомый в общих чертах уже обезьянам и во всех деталях актерам, но для меня этот велосипед стал ракетой. Внутренняя игра. **Мои двойники, о которых не знал никто, кроме меня. Вася Кошкин** пригодился мне не только для сдачи экзаменов, но на определенном этапе и для общения с собственными родителями - Вася был и любящим сыном, и неплохим дипломатом, однако для общения со сверстниками, а особенно со сверстницами, он уже не годился, в нем не хватало общедоступного обаяния.

Зато тут очень кстати пришелся молодой **турецкий паша Кстон-бей-Абстул** щедрый, непосредственный, любвеобильный, но, увы, чересчур ревнивый. В гости к маленькому племяннику Левику ходил веселый волшебник по прозвищу **Дядедим**, хитрый выдумщик живых сказок.

А в секцию бокса хаживал не особенно симпатичный, но по тем временам нужный малый **Жора Свирепой**, из-за которого несколько пострадала моя переносица.

Этого товарища, как и высокочтимого бей-Абстула, пришлось потом попросить оставить меня в покое. Вставая утром, я знал, что сегодня не буду вчерашним, а завтра сегодняшним, что мое право и обязанность выбирать себя каждый день. А наблюдая за

другими, не переставал изумляться, какое множество людей живет сегодня во вчерашнем настроении и с позавчерашними мыслями.

...Ты художник, - повторял я себе, - ты художник, пишущий автопортрет в соавторстве с жизнью.

Очевидность - еще не Истина.

**Сначала человек играет роль, а потом роль - человека. Медленно, но верно и тело, и лицо, и чувства, и ум начинают принадлежать тому Некто, которого вы поселяете у себя внутри. Это правило без исключения, взглядитесь в любого, и вы убедитесь в этом".**

Надо рассмотреть два момента:

**1)** В последнем абзаце – идея терапии. Сначала ты играешь роль, потом роль становится тобой. Это как бы ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ. Напомню, что я в другом своем посте **ПОНИМАНИЕ как критически важное звено** рассказывал о книге Гарбузова **“Практическая психотерапия”** и о ЕГО источнике поиска энергии для новых установок. Совпадает? Нет... Я не уверен, что Гарбузов бы согласился с идеей того, что Роль является таким источником энергии, он ищет такой источник энергии в **“Подлинном Я”**, а это проблема следующего пункта.

**2)** В вышеприведенной цитате мы видим концепцию множественности Я. Человек – это сумма его **“Я”**. Скажу сразу, что идея эта далеко не пустая, например, в **BSFF** во всех инструкциях и проработках вместо **“я”** используется местоимения **“мы”, “нас”, “нам”**. Например, вместо фразы **“Я злился в детстве, когда дети играли в футбол”** говорят **“Мы злились в детстве когда дети играли в футбол”**, этим подчеркивается как раз идея множественности Я и проработка должна охватить всех **“нас”**, которые злились в разные моменты времени и пространства, так как были разные **“я”**.

Но надо знать, что не все психотерапевты придерживаются таких идей. Та же Карен Хорни как раз искала **Подлинное Я** в человеке:

В работе **“Новые пути в психоанализе”** Хорни говорит об искажении **“непосредственного я человека”**, наступающего под давлением окружения, как о центральной черте невроза.

**Цель лечения – “вернуть человеку его самого, помочь ему вновь обрести свою непосредственность и найти свой центр тяжести в себе самом”**. Хорни предложила термин **“подлинное я”** (real self) в статье **“На своем ли мы месте?”** (1935) и вновь использовала его в **“Самоанализе”** (1942), где она впервые заговорила о **“самоосуществлении”** (self-realization). **“Невроз и личностный рост”** (1950) начинается с проведения различия между здоровым развитием, в ходе которого человек осуществляет

свои потенциальные возможности, и невротическим развитием, в ходе которого он отчуждается от подлинного себя.

И еще:

Хорни кладет в основу своих рассуждений четыре наших я: **подлинное (или возможное) я, идеальное (или невозможное) я, презренное я и наличное я**. Подлинное я – не фиксированная структура, а набор биологических предпосылок, которые могут быть воплощены в действительность лишь во взаимодействии с окружением. Степень и форма его осуществления во многом зависит от внешних условий, в том числе от культуры. При неблагоприятных условиях соприкосновение с подлинным я утрачивается и разрастается идеальный образ себя, столь же нереально грандиозный, как нереально гадок и слаб презренный образ себя. Наличное я – это тот человек, которым мы являемся, и в нем перемешаны сила и слабость, здоровье и невроз. Дистанция между наличным и подлинным я зависит от того, насколько наше развитие было самоосуществлением, и насколько – самоотчуждением.

Согласно Хорни, невротикам как раз нужно искать **Подлинное Я**, которое из-за плохого детства было потеряно. Такие как Гурджиев и Ошо имели его, всегда жили из него и развивали его. Невротики же живут в **Наличном Я**.

Интересно то, что советский психотерапевт В. И. Гарбузов тоже ищет Настоящего Себя, это заметно по его книге **“Практическая психотерапия”**. Он очень близок к Карен Хорни и далек от идей Владимира Леви о множественности Я.

Скажу больше, согласно Карен Хорни, такая вот **Игра в Двойников**, которую мы наблюдаем в цитате Владимира Леви – это игры по смене Ролей у **Наличного Я**. То есть меняется **Наличное Я**, с племянником оно – веселый волшебник Дядедим, на экзаменах и в общении с родителями оно – Вася Кошкин, с дамочками оно – турецкого пашу Кстон-Бей-Абстул, а в секции бокса оно – Жора Свирепой и так далее. **Наличное Я** меняет маски...

А какая цель? Зачем нужна такая смена масок у **Наличного Я**? Насколько я понимаю Карен Хорни – это ЗАЩИТНАЯ стратегия, я о них коротко упоминал в посте **За счет чего лечил Психоанализ**. Коротко для понимания: пусть некий человек не уверен в себе, считает мнение других важнее, но тем не менее как невротик имеет идеальный образ себя, который очень раним к столкновению с реальностью. Если человек будет конфликтовать с другими,

то это будет для него больно. Его ЗАЩИТНАЯ стратегия – это всегда соглашаться с другими, даже если не согласен, мнение другого важнее. Человеком рулит защитная стратегия, самого человека как бы нет...

И вот то, что предлагает Дмитрий Сергеевич выглядит мягко говоря “не очень” с точки зрения Карен Хорни и, думаю, В. Гарбузова. Да, это может быть эффективно, ЗАЩИТНЫЕ стратегии эффективны – это их функция, обязанность, смысл. Но Карен Хорни и В. Гарбузов предлагают искать **Подлинного Себя**. Находить и прокачивать... Тебе не надо играть роли, ты – самодостаточен, ты – самоактуализирован, ты – самоосуществился, ты нашел СЕБЯ.

Кстати, совершенно не факт, что невротик имеет способности, силу, характер, интеллект и другие факторы чтобы быть таким себе актером. Это не просто для здорового психически человека, у невротика же внутренние конфликты... Я как-то не сильно вижу этого невротика-актера...

Вы видите проблематику психотерапии? Это надо учитывать, разные подходы и мнения. Возможно, в будущем моем копании когда теория и практика достигнут некоторой “точки кипения”, то картинка на психотерапию “сложится”. И тогда это будет стабильная и сильная **Точка Зрения** на мир с позиции психотерапии. Она уже есть, но пока сыроватая.

После написания этого поста, я заметил, что выставили критику **Ассертивных Прав** от отечественного психолога Степанова С.С. Как раз о том, о чем был этот пост – есть мнение американских психологов и мнение отечественного психолога, которые “не совпадают”. Видно, что Степанов манипулирует, раздвигая границы применимости **Ассертивных Прав** и выискивая абсурдные исключения. Понятно, что американские психологи продвигают свой американский взгляд на мир и на человека в нем. И к этому можно придирается или даже “доказывать” их неправоту на абсурдных примерах. Но что это дает? Ну вот обосрал он **Ассертивные Права**, человек взял и поверил этому психологу, поверил так как не готов, неподготовлен к восприятию тонкостей психологической кухни, внутренних проблем этой науки (или не науки?). И пропустил важное...

Кстати, моя работа важна и в этом контексте противоречивости мнений психотерапевтов и психологов, так как у меня совершенно незаинтересованная позиция, мне важно найти реальные вещи в психотерапии, реальную информацию, собрать что есть хорошее. Битвы психологов и психотерапевтов меня не интересуют, хотя в этих битвах тоже есть скрытая информация.

Так как я упомянул Карен Хорни в контексте ее концепции четырех “Я” и ЗАЩИТНОЙ стратегии, то в следующем посте я дам краткую рецензию на ее книге а дальше подкреплю понимание ее идей примером реалии из эзотерики.

## Карен Хорни “Невроз и Личностный рост”

Одной из главных прочитанных мной книг был фундаментальный труд великого психотерапевта и ученого **Карен Хорни** “*Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление*”. Сразу скажу, что книга довольно сложная, по большому счету писалась для коллег, в ней – результат научной жизни ученого-психотерапевта. Психотерапевты, отказавшись от популяризации своей науки в погоне за зарплатой, совершили это преступление – не популяризировали этот великий труд великого ученого. Потому книга довольно сложна к чтению людьми неготовыми или с техническим складом ума как у меня. К этой книге нужно еще “созреть”. Созреть нужно учитывая принцип постепенности и читать другие книги, попроще.

К счастью, позже я нашел книгу Алис Миллер “Драма одаренного ребенка”, позже о ней расскажу. Как раз эта книга – неплохая ступенька к будущему чтению Карен Хорни.

По самой книге “Невроз и личностный рост” дам несколько советов:

- 1) Советую несколько раз перечитать *Предисловие к русскому изданию* (Б. Перрис). В этом предисловии приводится примерная схема системы Карен Хорни, чтобы вы в дальнейшем, читая книгу уже примерно знали что есть что, потому что она в книге пишет одно за другим и не сильно понятна связь. Это нужно чтобы не получилось как со многими книгами где первое чтение служит целью просто понять структуру, а потом нужно еще перечитывать. Но, скорее всего, в случае с этой книгой без этого не обойтись в любом случае.
- 2) В книге Карен Хорни останавливается на многих всяких подробностях. Это мешает читать. Причина почему Карен писал так в том, что эта книга в первую очередь для специалистов, в ней она передает свой огромный практический и теоретический опыт. И она старалась отдать ВСЕ что узнала. Это труд ее жизни... Учитывайте это когда будете читать.
- 3) Обратите исключительное внимание на четыре "Я", продумайте их, как они связаны между собой и к каким результатам ведут конфликты между ними, отношение их к реальности. И особое внимание на **Идеальное Я**, описываемое в главе 1 "*В погоне за славой*". Это явление – база проблем, корень проблем, конфликтов. Читаем цитату из введения Б. Перриса:

Ненависть к себе – конечный продукт внутриспсихических стратегий защиты, каждая из которых имеет тенденцию увеличивать наше ощущение неудачи и собственной никчемности. Ненависть к себе – по сути ярость, которую идеальное я испытывает к наличному я за то, что оно не такое "как Надо". Ненависть к себе в основном бессознательна, так как она слишком болезненна, чтобы встретиться с ней открыто. Основная защита против нее – вынесение вовне, которое может быть активным или пассивным. Активное – "это попытка перенаправить ненависть изнутри наружу: против жизни, судьбы, институтов или людей". При пассивном "ненависть остается направленной вовнутрь, но воспринимается или переживается как идущая извне". Когда ненависть к себе сознательна, в ней часто есть примесь гордости, которая служит поддержкой самопрославления: "Даже осуждение несовершенств подтверждает божественные нормы, с которыми личность отождествляет себя". Хорни рассматривает ненависть к себе как "величайшую трагедию человеческого сознания". В своем стремлении к Бесконечному и Абсолютному человек начинает разрушать себя. Заключая сделку с Сатаной, обещающим ему славу, он вынужден отправиться в ад – в ад внутри самого себя".

Наличие у невротика Идеального Я ведет уже к другим проблемам, которые автор описывает в следующих главах: *Невротические требования к другим, к себе и миру (глава 2)*, *Тирания "Надо" (глава 3)*, *Невротическая Гордость (глава 4)*, потом у невротика реализуется *Презрение и Ненависть к себе (глава 5)*. Чтобы выйти из этой ситуации невротик *Отчуждается от себя*

(глава 6) или прибегает к Средствам уменьшения напряжения (глава 7) и так далее. В общем, подсказал как смог.

Важно понимать, что психически здоровый, самоактуализированный или близкий к этому человек, НЕ ИМЕЕТ этих проблем, у него НЕТ **Идеального Я**. Начиная с детства такой человек прокачивает, развивает и растет своим **Подлинным Я**. Такими людьми были Ошо и Гурджиев. Потому я создал тему на форуме эзотерики, так как считаю, что эзотерика является эзотерикой для таких вот Ошей и Гурджиевых, где человек базово УЖЕ психически здоров. Нам же, невротикам, СНАЧАЛА нужно прийти в это базовое состояние психического здоровья. А когда невротик начинает заниматься эзотерикой, то мое мнение таково, что эзотерика для него – это шизотерика, потому так тему и назвал. Но повторю, что в некоторых случаях если правильно понимать эзотерику, то и в ней можно найти массу полезной информации психотерапевтического свойства, сейчас дам пример, про который не говорят или не знают психотерапевты.

Я писал ранее, что исключительно важно Понимание, книги вроде Карен Хорни, дают нам понимание процессов, ситуации у невротиков. Например, упомянутое **Идеальное Я**. И когда я прочитал у Карен Хорни о этом явлении то ПОНЯЛ, что мой инструмент самотерапии (из *Кришнамурти “Свобода от известного”*) **Принятие Себя** – это как раз удар по этим процессам. Просто я уже это прошел и когда читал книгу Хорни, то видел, что НУ НЕТ У МЕНЯ этих вот негативных последствий. Перерос, осознал, вырос из этого. Они БЫЛИ, еще какие, все было – и фантазирование, и презрение к себе, и требования, и отчуждение... **Принятие Себя** – это удар по **Идеальному Я**.

**Идеальное Я** во многом явление нашего западного материалистического общества где на нашем уровне развития невротик не может себе ответить на вопросы “Почему мне так плохо? В чем моя вина? И почему у других все хорошо?”. В материалистических головах живет идея о одной жизни и как бы равенстве людей. И эти идеи приводят к конфликту, когда человек не может понять источник такой несправедливости к ЛИЧНО ЕМУ.

Теперь возьмем индуса. У них есть идея Кармы и многих жизней. Никаким равенством не пахнет, это впитывается с молоком матери. И у них просто

может даже не быть тех явлений, о которых пишет Карен Хорни – вот это очень важно понять. Они **Принимают Себя** на основе другого понимания мироздания – идеи Кармы. Вот индус родился в какой-то низкой касте, да нет у него идей “почему я не принц?”, он понимает, что так случилось по причине Кармы, что ему в этой жизни нужно развиваться, вырасти, чтобы в следующей жизни родиться в лучших условиях. Такой себе рост из жизни в жизнь. Конечно, я рассказываю популярно так как цель моей книги – популяризация. Но этот факт очень важно понимать – я уже прочитал не одну книгу по психотерапии и я НЕ ВИЖУ объяснения этих вот вещей. Вот чем ценна была для меня эзотерика – тем, что я сформировал у себя правильную Точку Зрения на мир, на себя, на других людей. Учитывайте этот момент, если вдруг будете читать западных и наших психотерапевтов – они пишут о западном невротическом человеке – а по факту это уже и наш человек, так как и мы сейчас живем в капитализме с его проблемами. В упомянутой книге **Степанова С.С. Мифы и тупики поп-психологии** он с презрением упомянул идею кармы и реинкарнации. Я когда прочитал эти его прогоны на эзотерику, то просто охуел – КАК преподаватель Вуза не понимает исключительную психотерапевтичность этой позиции? Он же скорее всего ученый-психолог... Если даже такие люди не могут складывать **2+2**, то что говорить о людях неподготовленных? Как он может не понимать, что за счет идеи Кармы многие индусы могут открыть книгу Карен Хорни “Невроз и Личностный рост” и читать ее просто с огромным удивлением и непониманием от того, КАК они на Западе не шарят такой простоты, состоящей в том, что люди – не равны.

Но мы живем в обществе капиталистическом западного образца и потому то что пишет Карен Хорни к нам применимо. О нас, про нас. К сожалению...

## Эзотерика: Презрение и Ненависть к Себе

Один мой знакомый раньше фанател от Кастанеды. Мы с ним пересеклись в изучении английского. Так вот когда его уровень знания языка подрос до того чтобы он смог пообщаться письменно с носителями на фейсбуке, то он полез в американский фейсбук узнать что там да как “у них”. И офигел от того, что ОКАЗЫВАЕТСЯ Кастанеда давно “разоблачен”, признан



“шарлатаном”, который фейкнул свою докторскую. У нас же этой информации нет.

Помню, как он возмущался “аргументами” носителей, как они его возмущали. Ведь многие из них ссылаются на “разоблачение” Ричарда Де Милля, а у него аргументация – боже упаси мозг, шита белыми нитками. Была и другая информация, но это дело давнее и происходило до интернета в публикациях каких-то журналов, сами критики Кастанеды уже не могут указать эти источники. Факт в том, что они так мощно уверовали, что **“Кастанеда все придумал”** с минимум логической доказательной базы.

Интересно то, что к критикам добавилось большое количество бывших фанов Кастанеды, которые с книгами под подушкой жили буквально годами, но честно признались, что “ничего не получилось”.

И вот вспоминая это возмущение моего знакомого от такой реакции бывших американских фанов Кастанеды я понимаю, что реакция американцев была логичной и законной, точнее она ложилась в схему Человека, предложенную Карен Хорни. Я приводил цитаты о четырех “Я” в предыдущем посте. Вот еще цитата:

**Ненависть к себе** – конечный продукт внутриспсихических стратегий защиты, каждая из которых имеет тенденцию увеличивать наше ощущение неудачи и собственной никчемности. Ненависть к себе – по сути ярость, которую **идеальное Я** испытывает к **наличному Я** за то, что оно не такое “как Надо”. Ненависть к себе в основном бессознательна, так как она слишком болезненна, чтобы встретиться с ней открыто. Основная защита против нее – вынесение вовне, которое может быть активным или пассивным. Активное – “это попытка перенаправить ненависть изнутри наружу: против жизни, судьбы, институтов или людей”. При пассивном “ненависть остается направленной вовнутрь, но воспринимается или переживается как идущая извне”. Когда ненависть к себе сознательна, в ней часто есть примесь гордости, которая служит поддержкой самопрославления: “Даже осуждение несовершенств подтверждает божественные нормы, с которыми личность отождествляет себя”. Хорни рассматривает ненависть к себе как “величайшую трагедию человеческого сознания”.

Повторяю, **Идеальное Я** – это ключевая вещь в теории Карен Хорни, она заметила это явление у невротиков, так как у них оно сильно выражено.

Насколько я понимаю, у психически здорового человека его быть не должно и человек живет из своего **Подлинного Я**. Такими были Гурджиев и Ошо. Я не имею время подробно рассказывать о Идеальном Я, о его природе, если нужно, то читайте главу в оригинале:

<http://psylib.org.ua/books/hornk03/txt01.htm> в погоне за славой

Теперь возьмем невротика с идеальным образом себя. Чего там нет... И вот такой невротик покупает книги Кастанеды где читает о “магах”. А такой Маг – это некий образ идеального человеческого существа, более развитого эволюционно. Невротик добавляет эти вещи в свой образ **Идеального Себя**. Потом он начинает “становиться магом” и ничерта не получается. Позже когда выходит пятая книга “Второе Кольцо Силы” этот невротик читает, что необразованные мексиканские крестьяне и индейцы стали ... Магами. А он ... ноль. Имеем проблему. Те же американцы Проецируют достижения своего государства на себя, считая себя выше других рас, как бы “развитее”. Эта вещь известна из психологии, что американский тупица будет считать себя выше профессора из Бангладеша потому что он из США, тупо психология.

Вот наши американские фаны Кастанеды столкнулись с Реальностью – они верили в то что книги описывают реальность. Какие-то Другие люди, которых они считали ниже себя, стали Магами, а они – нет. С точки зрения психотерапии это удар по **Идеальному Я**. Что делать? Нужна ЗАЩИТА. И вот такую ЗАЩИТУ они находят в “Кастанеда все придумал”. Не они плохие, а Кастанеда. Это вынесение вовне, не они лузеры, а Кастанеда все придумал – читаем цитату выше. Цель такая, чтобы не было **Презрения и Ненависти к Себе**, того что Карен Хорни считала “величайшей трагедией человеческого сознания”. Все четко и логично. Аргументы разоблачителей не особо и важны, так как невротик ЖЕЛАЕТ верить в то что “Кастанеда все придумал”, это его ЗАЩИТА, его способ избежать **Презрения к Себе**.

Существуют и другие способы ЗАЩИТЫ. Например, тот же Ауробиндо тоже формирует некий образ идеального человека – супраментального товарища. Но с Ауробиндо так разобраться как с Кастанедой не получится, нужно что-то другое. Таким другим является игнорирование. Я где-то встречал удивление

от игнорирования Ауробиндо Западом, факт того, что его “не замечают”. Но это ЗАЩИТЫ. Защиты от чувства Презрения к Себе.

## Фрейд и Ауробиндо – два важнейших человека 20 века

Вспомнил где читал о Ауробиндо, как раз хорошо, так как это связано с нашей теме о психотерапии. Ошо в книге “Осознанность” глава “О людях и крысах” писал:

Фрейд был великим пионером; конечно, не буддой, но все же человеком большой важности, потому что он первым заставил большую часть человечества признать идею того, что в нем скрыто бессознательное. Сознательный ум — это только одна десятая часть, а бессознательный ум гораздо больше сознательного.

Его ученик, Юнг, пошел немного дальше, немного глубже и обнаружил коллективное бессознательное. Теперь нужен еще кто-то, кто обнаружил бы еще одно, что есть в человеческой природе, — и я надеюсь, что рано или поздно психологические исследования это откроют, — космическое бессознательное. О нем говорят Будды.

Мы можем говорить о сознательном уме... — очень хрупкая вещь, очень небольшая часть твоего существа. Под ним находится подсознательный ум, — ты смутно ощущаешь, что он тебе что-то шепчет, но не можешь понять, что именно. Он всегда стоит позади сознательного и дергает его за веревочки. Третий слой — бессознательный ум, с которым ты сталкиваешься лишь во снах или под воздействием наркотиков. За ним — коллективный бессознательный ум. С ним ты сталкиваешься, лишь глубоко исследуя бессознательный ум; тогда ты находишь коллективное бессознательное. А если ты пойдешь еще дальше и глубже, то придешь к космическому бессознательному.

Космическое бессознательное — это сама природа. Коллективное бессознательное — это все человечество, которое жило до сих пор; это часть тебя. Бессознательное — это твое индивидуальное бессознательное, которое подавило в тебе общество, и которому не было позволено выразиться; поэтому оно входит через черный ход, во снах.

А сознательный ум... Я буду называть его так называемым сознательным умом, потому что он действительно только так называемый. Он безмерно мал; но даже если он лишь едва мерцает, все равно он важен, потому что содержит семя; семена всегда очень малы. В нем содержится огромный потенциал. Он открывает совершенно другое измерение. Точно так же, как Фрейд открыл измерение под сознательным, Шри Ауробиндо открыл измерение над сознательным. Фрейд и Шри Ауробиндо — два самых важных человека этого века. Оба они интеллектуалы, ни один из них не пробужден, но они сослужили человечеству огромную службу. Интеллектуально они дали нам осознать, что мы не так малы, как кажемся на поверхности, что эта поверхность скрывает великие глубины и высоты.

Фрейд вошел в глубины, Шри Ауробиндо попытался проникнуть в высоты. Над нашим так называемым сознательным умом находится настоящий сознательный ум; он достигается только в медитации. Когда к вашему обычному сознательному уму

добавляется медитация, когда обычный сознательный ум сочетается с медитацией, он становится настоящим сознательным умом.

За настоящим сознательным умом — сверхсознательный ум. В медитации ты получаешь лишь его проблески. Медитация — это блуждание в темноте. Да, открываются некоторые окна, но ты снова и снова падаешь обратно. Сверхсознательный ум означает *самадхи* — ты достиг кристально чистой восприимчивости, ты достиг интегрированной осознанности. Теперь ты не можешь упасть ниже нее; она твоя. Она остается с тобой даже во сне.

За пределами сверхсознательного — коллективное сверхсознательное; коллективное сверхсознательное — это то, что во всех религиях известно как «бог». А за пределами коллективного сверхсознательного — космическое сверхсознательное, выходящее за пределы даже богов. Будда называет его *нирваной*, Махавира называет его *кайвальей*, индуистские мистики называют его *мокшей*; вы можете называть его истиной.

Это девять состояний твоего существа. А ты живешь лишь в небольшом уголке своего существа — в крошечном сознательном уме. Ты подобен человеку, у которого есть дворец и который совершенно забыл о дворце и начал жить у его дверей — думая, что больше ничего нет.

Фрейд и Шри Ауробиндо — великие интеллектуальные гиганты, пионеры, философы, хотя их работы во многом основываются на догадках. Вместо того чтобы учить студентов философии Бертрانا Рассела, Альфреда Норта Уайтхеда, Мартина Хайдеггера и Жан-Поля Сартра, лучше было бы рассказывать людям больше о Шри Ауробиндо, потому что он был одним из величайших философов этого века. Но академический мир им пренебрегает, совершенно его игнорирует. Причина в том, что даже просто почитать Шри Ауробиндо достаточно, чтобы возникло ощущение собственной неосознанности. Он сам еще не будда, но все же он создаст для тебя смущающую ситуацию. Если он прав, что тебе делать? Почему ты не исследуешь высоты своего существа?

Фрейда приняли с большим сопротивлением, но в конце концов приняли. Шри Ауробиндо еще даже не приняли. Фактически, его даже никто не опровергает: его просто игнорируют. И причина ясна. Фрейд говорит о чем-то низшем, чем ты, — это не смущает; ты можешь хорошо себя чувствовать, зная, что ты сознательный, а под твоим сознанием есть подсознательное, бессознательное и коллективное бессознательное. Но эти состояния ниже тебя; ты на вершине, ты можешь чувствовать себя очень хорошо. Но, изучая Шри Ауробиндо, ты почувствуешь смущение, обиду, потому что есть состояния выше твоего — человеческому эго никогда не хочется признавать, что что-то может быть выше него. Человеку хочется считать себя величайшей из вершин, кульминацией, Гуришанкармом, Эверестом — и верить, что выше него ничего нет...

И это дает очень хорошее чувство: отрицая свое собственное царство, отрицая свои собственные вершины, вы чувствуете себя очень хорошо. Посмотрите, как это глупо.

## Джанетт Рейнуотер "Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом"

### От издателя:

Книга известного американского психотерапевта представляет собой научно-популярное и практическое руководство по психологии. Она адресована тем, кто интересуется методами "самопсихотерапии", стремится к личностному росту, хочет научиться в полной мере нести ответственность за свою жизнь. С помощью остроумных, оригинальных упражнений читатель может самостоятельно взяться за решение своих эмоциональных проблем, справиться с внутренними неурядицами и овладеть "искусством быть собой". Джанетт Рейнуотер — известный американский психотерапевт. Она преподавала в различных колледжах и университетах США, работала в Корпусе мира. Ее курсы по гештальттерапии и психосинтезу прошли сотни психологов не только в США, но и во многих странах Европы, Азии, Австралии и Южной Америки.

### Мой отзыв:

Случайно на доске объявлений встретил эту книгу, когда рылся в поисках книг по психотерапии. Оказалось, что у этой книги весьма лестные отзывы. Плюс важность этой книги в том, что автор психотерапевт пишет в ней о самотерапии, а это редкая вещь.

Не могу сказать, что вся книга произвела на меня впечатление, важные там с моей точки зрения первые две главы, так что если кто захочет почитать, но "лень" читать всю книгу, то знайте – первые две главы представляют особый интерес. Честно, я бы хотел чтобы их содержание составляло 60-70% книги, а другие главы – то что осталось. Но, видимо, у такой литературы есть свои шаблоны написания и автор вынуждена была им следовать. Как по мне главы о здоровье, смерти, снах, дневнике, автобиографии, медитации и межличностных отношениях больше для контента, их можно было бы сильно сократить. Интересна глава Медитация – наконец Рам Дасс, дзэн, Гурджиев и Ко прочитаны.

Первая глава посвящена искусству Самонаблюдения, тому что в гештальте подразумевается под "Здесь и Сейчас". Автор советует прежде всего уметь отличить трезвое наблюдение за собой от глупого самокопания, которое ни к чему не ведет, кроме ненужных переживаний, душевных терзаний и хождений по кругу. Она предлагает два магических вопроса в помощь:

- Что происходит со мной в данный момент? (что я делаю, что чувствую, о чем думаю, как я дышу)

- Чего бы мне хотелось в следующий момент? (то есть хочу ли я продолжать делать то, что делаю)

Во второй главе автор рассказывает о мысленных играх, в которые мы так любим играть. Грезы о деструктивном прошлом и нереальном будущем.

Также во второй главе она рассказывает о субличностях, весьма важная информация и упражнения. Фактически эта ее схема с субличностями – уже результат чтения книг по эзотерике, когда ты свое Я отделяешь от своих субличностей. Плюс автор предлагает “поговорить” со своими субличностями, привести их к гармонии. Они ведь часто конфликтуют друг с другом. Одна часть вас (Неуверенный) будет всегда пытаться увильнуть, а другая часть (Должен) будет хотеть равняться на всякие вещи и вы будете страдать от этих конфликтов. Нужно осознать эти части в себе и научиться жить комфортно, осознанно.

Для общения субличностей можно использовать технику Пустого Стула, когда ты напротив себя сажаешь себя же и говоришь честно с собой. Можно поговорить с одной из субличностей или пусть поговорят разные и придут к компромиссу.

Потому мой вам совет – пристальное внимание к первым двум главам книги в виду их исключительной важности. И резюмирующая глава 8. Честно, я бы хотел, чтобы в книге содержанию двух первых глав было уделено 70% от объема книги, так как мне показалось, что дальнейшие ее выкладки уже больше для воды, их можно было написать коротко.

## Критика психоанализа

Встретил видео одного психиатра с его критикой психоанализа Фрейда:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=2hmxRmR0Q7o&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=2hmxRmR0Q7o&feature=emb_logo)

Сам я бы и не подумал идти к психоаналитику, плюс в книге **Степанов С.С. - Мифы и тупики поп-психологии** автор утверждает, что у нас психоаналитиками вообще походу никто именовать себя не имеет никакого права. Однако, реальность видимо отличается. В своем видео Денис, врач-психиатр, озвучивает свою позицию по поводу психоанализа. Обратите внимание, что он не критикует психотерапию, наоборот, он неоднократно упоминает КПТ в позитивном плане. Он накидывает именно на психоанализ. Видимо, кто-то из современных психологов переквалифицировался в таких вот психоаналитиков и пытается этим зарабатывать.

Это может быть очень актуально для регионов где есть проблема профессионализма. Я сам живу не в столице и не крупном городе и сильно заметно, что местные специалисты как говорится “попроще”. По местной передаче видел интервью с каким-то таким специалистом где она на чистом глазу рассказывала точно по Фрейду. Видно было, что она во все это сильно верит и, очевидно, использует в своей работе с клиентами. А вот Денис как врач-психиатр предупреждает нас о таких специалистах-психоаналитиках, тем более наших, которые просто почитали книги Фрейда и уверовали, хотя к западному психоаналитику совсем другие требования...

Данная информация от Дениса лично мне была интересна тем, что, ОКАЗЫВАЕТСЯ, психоанализ не распространен на Западе как это может кому-то казаться. На смену пришли психотерапии с подтвержденной статистикой.

Также вы должны иметь в виду, что Денис высказал свое мнение. Очевидно, что есть много таких, которые НЕ СОГЛАСНЫ. Вот что написал человек на одном из психологических форумов под этим видео Дениса:

Психоанализ – это метод лечения невротических расстройств, а не психиатрических заболеваний. И на фоне современных методов краткосрочной психотерапии он выглядит безнадежно архаичным.

Да, в видео всё аргументировано четко и понятно. Формально, ни к чему не подкопаешься.

И всё же...

Вы когда –нибудь задумывались над вопросом: почему по прошествии более ста лет не утихают споры о психоанализе? Если бы учение Фрэйда (так правильно пишется его фамилия) было в корне ошибочно, то о нем быстро бы забыли. А тут такое...

Этот феномен долгожительства имеет только одно внятное объяснение: учение Фрэйда верно. Ибо ПРОВЕРКУ ВРЕМЕНЕМ СПОСОБНА ВЫДЕРЖАТЬ ТОЛЬКО ИСТИНА. Секрет того, что на протяжении полутора веков Фрэйд оказывается прав каждый раз, когда кто-то пытается что-то у него опровергнуть, очень прост: Фрэйд не был теоретиком. Все его утверждения - просто обобщение его клинической практики. И никаких спекуляций. Поэтому Фрэйд всегда прав.

Поэтому, что бы вы о нём не думали, что бы о нём вам не говорили, каким бы странным ни казалось Вам написанное им - Фрэйд всегда прав. Если какое то место у Фрэйда вызывает у вас протест - сразу же задумайтесь, что именно вы у него не так поняли и почему - то есть где Вы себе лжёте, какая ложь мешает вам понять сказанное.

Если кто-то что-то отрицает у Фрэйда, значит этот человек дурак. Может, не во всём, но вот в этом конкретно он и дурак. Если же человек полностью отрицает Фрэйда - он полный и безнадёжный дурак.

*"Запомните одно, и тогда Вы займете правильную позицию: что бы Вы ни думали о нем как о личности, что бы ни сделали или не сделали его последователи, Фрейд был прав. Вот вам талисман, который следует всегда иметь при себе и пользоваться им в тех случаях, когда отказывает здравый смысл." (С) Эрик Берн*

Вы сами видите проблематику этих вопросов. Один считает одно, второй – противоположное, третий – вообще третье. Не совсем похоже на науку. Плюс проблема в том, что часто эти люди манипулируют против людей неподготовленных, незнающих. Он сам – психолог, психотерапевт или психиатр, человек знающий и подготовленный, а манипулирует против какого-нибудь невротика, совершенно не готового, что против него будут действовать подобным образом. Такой гадостью постоянно занимался **Степанов С.С.** в своей книжонке **Мифы тупики поп-психологии** – в следующем посте я расскажу о этой книге, а после приведу пример манипуляции. Считаю такое их поведение (манипуляции против людей неготовых или даже хуже – страдающих) совершенно подлым и гадким, сам пытаюсь давать объективную информацию и выискиваю реальные вещи в психотерапии.



# Степанов С.С.- Мифы и тупики поп-психологии

Чем меньше знаешь, тем легче тобою управлять

*Алиса в Стране Чудес*

Многие люди очень и очень мало знают не то что о психотерапии, но даже и о психологии. Нам в школе забивают головы всякой информацией, которая во взрослой жизни вообще никак не нужна, а о таком важном знании как знание психология, наше образование “забыло”. Ну как вот вам пригодилось знание химии или геометрии?

Так получилось в моей жизни, что как раз эзотерикой я начал интересоваться так как пролетел мимо психотерапии, попав на психологический поп-фейк. Это Хозе Сильва и другие автора. Про эту проблему я упоминал в первом посте – она очень и очень важная. В “Пять Правил” я писал о той проблеме, с которой столкнулся: мне приходилось информацию получать из книг и я привык им ВЕРИТЬ. Это стало ошибкой, когда я принял фейковую психологию вроде Хозе Сильвы за науку. Не хватило знаний, ума и понимания. Когда “ничего не получилось”, то я забраковал ВСЮ психологию и стал интересоваться эзотерикой. Кастанеда, Гурджиев, Ауробиндо...

Но я вам скажу, что из эзотерики я все-таки смог вынести и много хорошего в плане психотерапии, чем в этой книге и делюсь, так как имею несколько Точек Зрения.

К Степанову С.С. – в целом он многие вещи в книге пишет правильно, я это признаю, особенно мне понравился пример фейка с Маргарет Мид, можете почитать – очень познавательно. Степанов прохаживается по очень и очень многому из современной психологии, в том числе по психотерапии. Но критиковать – дело легкое, критиковать – не делать. Потому что на вопрос “А что делать если все говно?” автор как бы и не отвечает. Правда упомянул обращение к высокооплачиваемому психологу.

Однако один момент у Степанова мне не понравился – это его несколько манипуляций. Он манипулирует против людей неготовых, незнающих,

податливых к мнению авторитета. Например, если бы я в момент нужды в прошлом прочитал эту книгу, то был бы, да, предупрежден о фейковости многих вещей, вообще о проблематике фейковости в психологии. Но также я бы пролетел мимо и некоторых действительно важных и полезных вещей вроде гештальта. Так что по его книге скажу, что ее можно советовать, но там есть ложка дегтя в бочке меда. Пример его манипуляции приведу ниже.

## Здесь и Сейчас

**Степанов С.С.** в своей книге **Мифы и тупики поп-психологии** при перечислении деструктивных установок пишет:

Первая(деструктивная установка) настойчиво проводится множеством концепций личностного совершенствования (от Карнеги до Перлза) и состоит в том, чтобы жить сегодняшним днем, отринув прошлое и не заботясь о будущем. Прошлое содержит в себе много неприятных переживаний, и постоянное возвращение к ним человека тяготит и изнуряет. Будущее неизвестно, по крайней мере – неопределенно, и это порождает либо тревоги, либо преждевременные мечтания. Ради душевного благополучия надо перестать заботиться и о первом, и о втором.

По большому счету, такая установка противоречит здравому смыслу. Если мои вчерашние переживания не имеют значения, то значит и сегодняшние тоже, поскольку они очень скоро, уже завтра станут вчерашними.

Ничего себе преподаватель МГППУ Степанов С.С. накинул на **Здесь и Сейчас...** Вот какая плохая вещь, оказывается, жить настоящим... Но разве о том нам рассказывала Мария Азаренок в первом посте моей темы? О том, чтобы жить в настоящем, отринув прошлое и не заботясь о будущем? НЕТ...

**Джанетт Рейнуотер**, гештальт-психотерапевт, в книге *“Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом”* пишет:

### ***Быть в настоящем***

Если вы постигли искусство самонаблюдения, то без труда обнаружите, что теперь основную часть времени будете проводить в *настоящем*. Вы научитесь ловить себя на пустом перемалывании *прошлого*, не имеющем отношения к *настоящему*, будь то ностальгия по минувшему, сожаление о несбывшемся или давняя обида. Точно так же вы сможете останавливать себя, когда ваше сознание предается бесплодным фантазиям о *будущем*.

Имеется в виду деструктивная чепуха из прошлого и бесплодные грезы и фантазии о будущем. Вот эти вещи отсекаются **самонаблюдением**. Человек используя этот инструмент (самонаблюдение) замечает в себе эту постоянную активность. Ошо прямо пишет, что человек живет постоянно в прошлом и будущем, не зная настоящего. Под **Здесь и Сейчас** не имеется в виду лунатизм вроде того, что не нужно планировать свою будущую жизнь, готовиться к будущему экзамену, игнорировать проблемы прошлого. Имеется в виду, что надо заметить деструктивную и патогенную деятельность, которую многие люди ведут с собой, постоянно сожалея, перемалывая, страдая от каких-то событий прошлого и фантазируя о непонятном будущем.

Вообще, в книге Райнуотер этому вопросу посвящены первая и вторая главы, есть немного в восьмой главе. Автор приводит интересную историю:

### *История с домкратом*

Однажды у ехавшего по полузаброшенной дороге автомобилиста внезапно спустило колесо. К своему ужасу он обнаружил, что не захватил с собой домкрата, чтобы поднять машину и заменить колесо. Однако расстроенный водитель вспомнил, что пятью милями раньше он проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. По дороге его стали одолевать сомнения: "Здесь других станций нет... Если владелец этой станции не захочет мне помочь, обратиться мне больше будет некуда. Я полностью в его власти... Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат. Он может потребовать десять, двадцать, а то и пятьдесят долларов, и я ничего не смогу с ним поделаться!.. Бог мой, как же все-таки некоторые люди ловко умеют пользоваться несчастьем других!.." В ярости наш герой подошел к станции и в ответ на доброжелательный вопрос ни о чем не подозревающего владельца: "Здравствуйте. Чем я могу вам помочь?" — вскричал: "Да подавись ты своим проклятым домкратом!"

Человек не был в настоящем, он грезил о прошлом и будущем, накручивал себя, придумал себе грезу. И эта греза уже повлияла на его реальные действия когда он сказал "*Да подавись ты своим проклятым домкратом!*". Это очень важный факт – то что такие нереальные вещи влияют на поступки людей. В книге Владимира Леви "Искусство быть другим" приводился пример когда муж-военный придумал себе, что жена ему изменяет, накрутил себя, убил жену, а когда выяснилось, что ничего подобного не было, то он покончил с собой. Двое детей остались сиротами. Вот эти вот грезы о прошлом и будущем могут быть проблемой и они – реальность огромного числа людей. Искусство самонаблюдения как раз предназначено для того, чтобы заметить эту хрень в голове и прекратить ее.

Джанетт приводит 13 сюжетов для мысленных игр, которыми мы любим баловаться. Приведу их:

1. **Игра "Катастрофа"**. Любители этой игры фантазируют не только об автокатастрофах, но и о том, как будет ужасно, если их ограбят, сгорит их дом, изнасилуют жену или убьют детей. Возникновению такого рода страхов способствует и обилие сцен насилия в телепередачах. В исследовании американских психологов Гербнера и Гросса людям предлагалось оценить, какова вероятность того, что они станут жертвой насилия в течение одной недели. Оказалось, что любители телевизионных передач, проводившие перед телевизором четыре и более часов в день, оценили эту возможность в 50%, в то время как те, кто смотрит телевизор менее двух часов в день, — в 10%. Реально же вероятность такого происшествия менее 1%. Таким образом, теле- и киноиндустрия "помогает" людям с недостаточно богатым воображением фантазировать о мыслимых и немыслимых катастрофах, бедствиях, несчастьях, и особенно это ей удается с помощью фильмов ужасов, таких, например, как "Челюсти" или "Землетрясение".

Некоторые жители Калифорнии любят мучить себя, представляя ужасы землетрясения. Мне кажется, в этом случае можно сказать себе примерно следующее: "Я боюсь, что в этом году произойдет землетрясение, и не знаю, что со мной будет. Я понимаю, что это просто фантазия. Никаких практических идей мне в голову не приходит, я просто, постоянно возвращаясь к одной и той же мысли, довожу себя до такого состояния, что начинаю задыхаться. Но ведь на шкале Рихтера 0!"

2. **Игра "Если бы я..."**. Суть ее состоит в мысленном возвращении в прошлое и мучительном сожалении о сделанном (или несделанном).

Например: "Как было бы хорошо, если б я,

- не женился,
  - не разводился,
  - не устроился на эту работу,
  - не бросил институт,
  - не поступил в институт
- и т.п."

Или: "Эх, если б я:

- был терпеливее (требовательнее, самокритичнее) с женой (детьми, родителями, сослуживцами),
- купил этот участок земли, а не брал его в аренду,
- вложил свой капитал в 1945 году в фирму Ай-би-эм и т.п."

В этой игре ваш Внутренний Критик требует, чтобы вы проявили уникальную способность прогнозировать свое будущее, и наказывает вас за то, что вы этого не умеете. Фактически же, играя в игру "Если бы я...", вы отказываетесь признавать реально существующие в жизни взлеты и падения, хотя именно они могут способствовать вашему личностному росту.

**3. Игра "Это он виноват...".** В этой игре вы обвиняете кого-то:

- ты недостаточно внимателен,
- ты не умеешь любить,
- ты совсем обо мне не думаешь,
- ты обманщик,
- ты жестокий!

Или жалуетесь: "Посмотрите, что он со мной сделал..."

Примером может служить один из моих пациентов, Эдвард. За свои шестьдесят лет он накопил многокилометровый хвост "несправедливостей", своего рода "розарий обид", и теперь занимается только тем, что рассказывает о них другим и самому себе. Подобная фиксация и постоянное возвращение к прошлым обидам сдерживают конструктивную деятельность в настоящем.

**4. Игра "Идеальный вариант".** Здесь рассуждения таковы: "Если я это сделаю, произойдет что-то плохое. Но и если не сделаю, тоже случится нечто ужасное!" Однако, в результате самонаблюдения можно прийти к следующему выводу: "Я снова пытаюсь найти идеальный вариант на будущее, хотя понимаю, что его не существует. Мне просто необходим предлог, чтобы ничего не делать. Может быть тогда проще сказать себе, что я пока не готов предпринимать какие-либо действия. Это избавит меня от мучений".

**5. Игра "Как я ужасен!..".** "Меня никто не любит, потому что я:

- толстый,
  - худой,
  - молодой,
  - старый
- и т.п."

Но откуда, собственно, вы это *знаете*? "Никто не любит" — это довольно сильное утверждение. Меня настораживают слова "никто", "все", "никогда". Кто вас не любит? Может быть вы *сами* не любите себя из-за того, например, что вы "слишком толстый". Всякий раз, когда вам кажется, что кто-то другой плохо думает о вас или относится к вам определенным образом, убедитесь сначала, что вы не приписываете ему *ваши собственные* мысли и чувства. Вспомните старую шутку: "Меня никто не любит, потому что я такой толстый... А если кто и полюбит, то я не стану иметь с ним дело — у него плохой вкус. Только человек, достойный презрения, способен любить такую личность, как я".

**6. Игра "Я опять все сделал не так...".** В игре вы мучаете себя сомнениями, не забыли, не упустили ли вы что-то важное, не сделали ли ошибку и т.д. Отправившись, например, развлечься с друзьями, любитель подобной игры начинает беспокоиться, запер ли он дверь своей квартиры, и либо думает об этом весь вечер, не находя себе места, либо возвращается домой, чтобы "полюбоваться" на запертую дверь, заставляя всех опаздывать в кино.

**7. Игра "Он лучше".** Играющий в эту игру рассуждает примерно так: "Я уверен, что:

- шеф больше любит его, чем меня,
  - люди считают его более привлекательным,
  - он зарабатывает больше,
  - он счастливее,
  - у него лучше с сексом
- и т.п."

Выбрав кого-нибудь, кого они считают "лучше", играющие в игру "Он лучше" постоянно сравнивают себя с этим человеком, чрезвычайно страдая от этого. Более всего подходит для такого сравнения одноклассник, ставший:

- судьей высшей категории,
- членом конгресса,
- знаменитым писателем,
- наконец, миллионером.

Заметьте, однако, что отказавшись от мысленных сравнений, вы сразу избавите себя и от страданий.

8. **Игра "Упреки"**. "Если бы не ты, мы могли бы... Это *ты один* виноват в том, что моя жизнь разбита".

9. **Игра "Дырки в бублике"**. "Я бы хотел, чтобы она для меня сделала то-то и то-то". При этом совершенно игнорируется все то, что она *делает* для него в реальности. (Не замечая бублик, он видит лишь дырку в нем.)

10. **"Пессимист"**. "Зачем стараться? Что бы я ни сделал, все равно лучше не будет".

11. **Игра "Что скажут соседи?"**. "А что подумают люди, если:

- я разведусь с женой?
- я не разведусь с женой?
- моего сына выгонят из института?
- я объявлю о своем банкротстве?
- я сменю работу?

и т.д."

12. **Игра "Сентиментальные воспоминания"**. Эта игра подходит для супружеских пар пожилого возраста, однако и молодые люди могут извлечь из нее пользу. "Как было чудесно, когда:

- дети были маленькими,
- у нас не было детей,
- мы жили в деревне,
- моя мать была жива

и т.п."

13. Игра "Я не могу реализовать свои возможности". "Я всего лишь \_\_\_\_\_, хотя мог бы \_\_\_\_\_".

Во всех этих тринадцати играх, к которым вы без труда сможете добавить и остальные двадцать шесть, есть некоторые общие моменты: они порождают отрицательные чувства, на них тратится значительное количество времени, они не позволяют человеку осознать свое настоящее, приковывая его мысли к прошлому или будущему. Если вы почувствуете себя несчастным, попытайтесь найти "источник" этого чувства. Возможно вы "развлекаетесь" фантазиями или играми о прошлом или будущем. Страх перед будущим и сожаление о прошлом — вот две тучи, скрывающие солнечный свет настоящего.

Люди постоянно играют с собой в эти мысленные игры, о прошлом и будущем.

А есть еще и "собиратели грез" – люди, которые постоянно фантазируют. Другие же постоянно ведут с собой разговор. Пооткрывали себе гештальтов в соцсетях и ведут нереальные диалоги с пользователями, одни диалоги – улучшенные версии прошлых неудачных срачей, другие – о будущих "победах". Все это – деструктив. А вот **самонаблюдение и Здесь и Сейчас** – это просто о том, что такими вещами нужно перестать заниматься и попробовать жить в настоящем, чувствуя момент.

То что преподаватель Степанов С.С. так сманипулировал, так исказил идею, смысл всей концепции **Здесь и Сейчас** – просто мерзко. Он – человек подготовленный, может, кандидат психологических наук, может, даже доктор. Против КОГО он манипулирует? Да против людей неготовых, незнающих, не разбирающихся в тонкостях, людей податливых к мнению "авторитета", при том, что в своей книге Степанов пишет и много правильных вещей. Но, как говорится, ложка дегтя портит бочку меда...

Поэтому будьте предупреждены о такого рода манипуляциях, обмане, разнице во мнениях. Ладно если бы это было внутренним делом психологии, психотерапии и психиатрии. Нет, они выкидывают свою вражду во внешний мир, как будто бы не зная, что их может читать человек страдающий, не знающий, не шарящий, податливый к манипуляции. Степанову позор.

В следующем посте я напишу еще об одной вещи, которая меня немного бесит в авторах книг по психологии и психотерапии.

## #МеняБесит

Я уже писал ранее, что в книге Карен Хорни *“Невроз и личностный рост”* автор на основе своего огромного опыта психотерапевтической практики создала схему невроза. В основе этой схемы лежит **Идеальное Я**, которое конфликтует с Реальным Миром. Из-за требований **Идеального Я** человека к себе у него формируется **Диктат Надо**, **Невротические требования к другим** и миру, **Невротическая Гордость**. И конфликт приводит к **Ненависти и Презрению к Себе**. Не перенося такую ненависть к себе, человек как личность **Отчуждается от себя**.

Факт в том, что она как ученый, как практик с многолетним опытом заметила у невротиков вот эту вещь – **Идеальное Я**. И казалось бы, раз такая вещь в человеке была ей открыта, то по логике позже автора должны также писать про эту вещь. Ну как когда открывали химические элементы, то ведь их не открывали по два раза, кто-то первый открыл. Или физические константы, уравнения. Такое во всяком случае у меня научное понимание мира.

Но вот в психологии и психотерапии ПОЧЕМУ-ТО такая ситуация, что читаешь какую книгу ДРУГОГО автора ... и нет там ни про какое **Идеальное Я**. Я – человек с высшим техническим образованием, не гуманитарий, меня такое отсутствие логики смущает. Ну если Карен Хорни заметила это в невротиках (в других это явление может быть скрыто или выражено не заметно, “спряталось”), то почему ты ничего не пишешь об этом? Такие вот они эти гуманитарные науки, а некоторые считают, что и не науки... Понятно ПОЧЕМУ. Если открылся какой факт о человеке, то все – в копилку знаний, следующие уже опираются на это открытие.

И вот в книге Джанетт Рейнуотер я, к сожалению, не увидел чтобы она прошла по этому важнейшему пункту. Да, она упоминает “собирателей грез” и только. Но вот сама природа такого явления лежит в Идеальном Я, когда человек отчуждается от себя и живет в фантазиях. Всегда супермен, железный человек, чудо женщина. Помню, я годами жил так – посмотришь



какой фильм и потом фантазируешь как бы ты сделал все лучше, фантазируешь, фантазируешь о нереальном. Эти фантазии идут от нереального **Идеального Я**. Если же самонаблюдать себя, то этот процесс можно заметить и прекратить, это будет уже немало на пути к жизни в настоящем моменте, **Здесь и Сейчас**.

Есть и исключения, я сейчас читаю Алис Миллер “Драма одаренного ребенка” и в этой книге информация очень даже коррелируется с Карен Хорни. Вот так должно быть. Наука...

## Точка Зрения: психотерапия vs эзотерика

В этом посте я хотел бы продемонстрировать [#психотерапевтичность](#) моей **Точки Зрения** на психотерапию и сравнить ее с позицией материализма.

Мой знакомый погулял по форумам психологии и психотерапии и заметил, что там много людей нуждающихся, оказавшихся в ситуации тупика, когда они нуждаются в помощи психотерапии, но денег просто нет. Это известная дилемма психотерапии, до сих пор нормального решения не найдено.

И вот люди, начитавшись книг вроде Эрика Берна, и поняв причину своих проблем (детство) ... легли пластом. Причина проблем – **НАЙДЕНА**, лечение не доступно. Такой себе тупичок. То есть под влиянием **Точки Зрения психотерапии** люди пришли в такой тупик.

Постараюсь показать мою **эзотерическую Точку Зрения** с учетом знаний психотерапии. Вот, предположим, вы бы родились в семье какого-то олигарха где с вами в детстве занимались преподаватели, воспитатели, родители вас любили и так далее. Вы были бы человеком 1.

Далее, предположим, вы бы родились в Африке в каком племени – то вы бы были человеком 2. Были бы похожи человек 1 и человек 2? Нет – это были бы РАЗНЫЕ люди.

Примеры можно продолжать – пусть вы родились в семье невротиков, которые вообще чудили. Есть фраза “У родителей невротиков, дети - невротики”. Пусть это человек 3.

То есть в зависимости от СЛУЧАЙНОСТИ вы бы были совершенно разные. И теперь моя Точка Зрения: если эта вот личность (человек 1, 2, 3...) – явление настолько случайное, то КАК МОЖНО относиться к нему СЕРЬЕЗНО? Ну к самой этой “личности”, если она в одних условиях – одно, в других – другое, в третьих – третье и так далее. И я предлагаю относиться с ЮМОРОМ, не впадать в депрессию от того, что ИМЕННО ВАМ не повезло.

Проблема многих тех людей, впавших в депрессию, в том, что они очень серьезно к себе относятся, как будто бы мир не существует. Есть они одни, которым “не повезло”. И они зациклены на себе, считают своего “человека 5437845602” каким-то исключительным случаем невезения. Но это просто так случилось... Лично я не относился к себе серьезно и не впадал в депрессию, а думал ЧТО ДЕЛАТЬ, как вырасти из этой ситуации.

Конечно, для многих из вас получить Точку Зрения из эзотерики – не вариант. Есть и другие возможности, например, мудрый подход к жизни, основанный на древнегреческих Мифах, вообще на многовековой мудрости. Можете изучать отечественную мудрость, разные источники, басни. По идее такими вещами должны заниматься родители и это их задача сформировать зрелую позицию ребенка, а позже подростка. Но реальность для многих ... совсем другая. Лично меня вообще ничему не учили, правда я сам стал читать книги. Но не факт, что современные дети захотят читать книги...

## Пример Проекции: учеба в школе и лицее

Периодически поступают претензии к утверждению Фрейда о том, что человек формируется в первые 5 лет. Я сам понимаю так, что за этим открытием стояла статистика, основанная на психоанализе. Изучались сотни и тысячи людей, шел поиск источников их проблем. Видимо, огромный процент проблем настоящего дня был найден в таком раннем детстве.

Да, психотерапевты вроде Фрейда и Эрика Берна поставили эту позицию во главу угла, договорившись что “после 6 лет человек уже сформирован”. Но понятно, что они сильно ударились в крайность. Я читаю Гарбузов “Практическая психотерапия” (хорошая книга), так он пишет, что ДА, установки с детства очень сильные, но они также формируются и позже.

Неприятие вами факта критической важности первых 6 лет жизни ребенка может иметь под собой Проекцию вашего школьного опыта, где “все были прибитые”, “одинакие”(из Гарри Поттера) в своей серости. И вы просто могли никогда не видеть РАЗНИЦЫ.

Так получилось в моей жизни, что я эту разницу как раз наблюдал. До 10 класса я учился в обычной средней школе. И оглядываясь назад уже с неким знанием психотерапии видно, что анализируя мальчишек моего класса было видно, что из всех только двое-трое имели нормальную психологию, меня среди них не было. Помню, один пацан вообще почти никогда не говорил, молчал, представляю, что там натворили родители. Реально все время молчал, даже не представляю как его из года в год переводили, у него были двойки. Человек пять были вообще тупые настолько, что даже представить сложно. Двое откровенно странные. Реально все какие-то прибитые были. Это были нищие 90-е, люди ходили агрессивные, куча проблем: безработица, отсутствие перспектив, нищета, бессилие... Многие дети получали ушаты агрессии от своих родителей.

Я сам был прибитый и несчастливый, но хорошо учился и стало понятно, что школа к поступлению в Вуз не подготовит. Я поступил на подготовительные

курсы в лицей (там был экзамен) и поступил в этот вожделенный лицей. А вот там я встретил уже детей, которых родители походу ... любили. Поверьте, разница была огромная... Я тогда не понимал, что к чему, сейчас знаю, почему они такие развитые, не в плане интеллекта, а по жизни. На фоне школы и других бедолаг разница просто не чувствовалась, а вот там РАЗНИЦА была заметна, еще как...

## Психотерапевтичность Мудрости

Не так давно я почитал пару популярных статей по КПТ, написанных нашими психотерапевтами, работающими в этом направлении. И не мог удержаться от улыбки читая их рассуждения о том, как психотерапевт будет учить пациентов... правильно думать, мыслить. Ну как будто бы за все тысячелетия до этого цивилизация вообще ничего в этом плане не создала, а вот все ждали пока же, наконец, появится КПТ и соответствующие психотерапевты...

Ребята, а философия? А сказания, притчи, мифы?.. Они что – не должны были бы учить нас мудрому отношению к жизни? Ну просто забавно читать некоторых психотерапевтов КПТ-ов. Неплохую тему себе нашли...

По большому счету, было бы здорово, если бы на каждую проблему личности была бы под рукой соответствующая мудрая история. Из мифов, из легенд, из сказаний, из притч, из басен... Как таблетки для болезней, для разных болезней – разные таблетки, а для разных психотерапевтических проблем – разные истории, отражающие многовековую народную мудрость.

И вот начало такой работы положил основатель **Позитивной Психотерапии Носсрат Пезешкиан** в книге «*Торговец и Попугай*». Я читал биографию этого выдающегося ученого-психотерапевта: его детство прошло в Иране, он рос в другой культуре где любили детей. Плюс они фактически учились по всяким мудренским историям и притчам. Вечерами отец или дедушка рассказывали детям разные поучительные истории. И именно от туда происходило формирование адекватного мировоззрения. Когда Носсрат приехал учиться в Германию и позже остался там, то он пытался донести эту информацию в круги научной психотерапии.

Я уже почти закончил свою книгу, когда встретил эту замечательную книгу - «*Торговец и Попугай*». Постараюсь добавить хорошие истории, которые подходят к описываемой мной проблематике.

Носсрат Пезешкиан притчи, мифы, легенды, сказания и другие называет народной психотерапией. Этой мудрости многие столетия. Фактически это является **инструментом самотерапии**. Почему? Да потому что оно формирует адекватное восприятие мира, себя в этом мире, других людей. Многие невротики имеют искаженное представление как о себе, так и о других людях и мире вообще. Такое искривленное представление в том числе ведет к различным внутренним конфликтам. Когда же ты читаешь эту мудрость, народной психотерапии, то становишься немножко “мудрее”. Не надо спешить, многие притчи следует обдумывать не спеша, пытаюсь понять глубинный смысл, найти их В СЕБЕ. И по большому счету, за счет этой частички “мудрости” человек начинает немного как бы взрослеть. Многие из нас, невротиков, напоминают не выросших детей. Почему “не выросших”? Да потому что под влиянием патогенных условий воспитания ребенок отказывается от развития своего Я что

Мне кажется, из детства я выехал, а вот до пункта назначения — «взрослости» — не добрался. Так и живу в автобусе.

*Эльчин Сафарли*

Не выросших потому что под влиянием патогенных условий воспитания ребенок отказывается от развития своего Я, своей личности, для того «**Чтобы мама улыбнулась**». Сейчас я расскажу вам сказку от Льва Толстого по теме нашего поста, а после мы переходим к этому пункту про улыбающуюся маму, рассказанному замечательным психотерапевтом Алис Миллер.

## Толстой Л.Н. «Три вопроса»

Подумал раз царь, что если бы он всегда знал время, когда начинать всякое дело; знал бы еще, с какими людьми надо и с какими не надо заниматься, а, главное, всегда знал бы, какое из всех дел самое важное, то ни в чем бы ему не было неудачи.

И подумав так, царь объявил по своему царству, что он даст великую награду тому, кто научит его, как знать настоящее время для каждого дела, как знать, какие люди самые нужные, и как не ошибаться в том, какое дело из всех самое важное.

Стали приходить к царю ученые люди и отвечали различно на его вопросы. На первый вопрос одни отвечали, что для того, чтобы знать настоящее время для каждого дела, надо составить вперед расписание дня, месяца, года и строго держаться того, что назначено. Только тогда, говорили они, всякое дело будет делаться в свое время.

Другие говорили, что нельзя вперед решить, какое дело делать в какое время, а надо не отвлекаться пустыми забавами, а всегда быть внимательным к тому, что случается, и тогда делать то, что требуется.

Третьи говорили, что как ни будь внимателен к тому, что случается, одному человеку нельзя всегда верно решить, в какое время что нужно делать, а надо иметь совет мудрых людей и по этому совету решать: что в какое время делать. Четвертые говорили, что бывают такие дела, что некогда спрашивать советчиков, а надо сейчас решать: время или не время начинать делать. Для того же, чтобы знать это, надо вперед знать, что случится. А это могут знать только волхвы. И потому для того, чтобы знать настоящее время для каждого дела, надо спрашивать об этом волхвов.

На второй вопрос отвечали так же по-разному.

Одни говорили, что самые нужные царю люди это его помощники правители, другие говорили, что самые нужны царю люди это жрецы, третьи говорили, что самые нужные люди царю это врачи, четвертые, что нужнее всех людей для царя воины.

Так же различно отвечали и на третий вопрос: какое дело самое важное?

Одни говорили, что самое важное на свете дело это науки, другие говорили, что самое важное дело это военное искусство, третьи говорили, что важнее всего богопочитание.

Все ответы были различны, поэтому царь не согласился ни с одним из них и никому не дал награды.

Для того же, чтобы узнать вернее ответы на свои вопросы, он решил спросить об этом у отшельника, про мудрость которого шла великая слава. Отшельник жил в лесу, никуда не выходил и принимал только простых людей. И потому царь оделся в простую одежду и, не доезжая с своими оруженосцами до жилья отшельника, слез с коня и один пошел к нему. Когда царь подошел к нему, отшельник перед своей избушкой копал гряды. Увидав царя, он поздоровался с ним и тотчас же опять принялся копать. Отшельник был худ и слаб и, втыкая лопату в землю и выворачивая небольшие комья земли, тяжело дышал.

Царь подошел к нему и сказал:

– Я пришел к тебе, мудрый отшельник, просить тебя дать мне ответы на три вопроса: какое время надо помнить и не пропускать, чтобы потом не раскаиваться? какие люди самые нужные, с какими, стало быть, людьми надо больше и с какими меньше заниматься? и какие дела самые важные и какое поэтому дело из всех надо делать прежде других?

Отшельник выслушал царя, но ничего не ответил, а плюнул в руку и опять стал ковырять землю.

– Ты уморился, – сказал царь, – дай мне лопату, я поработаю за тебя.  
– Спасибо, – сказал отшельник и, отдав лопату, сел на землю.

Вскопав две гряды, царь остановился и повторил свой вопрос. Отшельник ничего не ответил, а встал и протянул руку к лопате:

– Теперь ты отдохни; давай я, – сказал он.

Но царь не дал лопаты и продолжал копать. Прошел час, другой; солнце стало заходить за деревья, и царь воткнул лопату в землю и сказал:

– Я пришел к тебе, мудрый человек, за ответами на мои вопросы. Если ты не можешь ответить, то так и скажи мне, я уйду домой.

– А вот кто-то бежит сюда, – сказал отшельник. – Посмотрим, кто это?

Царь оглянулся и увидел, что из леса, точно, бежал бородатый человек. Человек этот держался за живот руками; из-под рук его текла кровь. Подбежав к царю, бородатый человек упал на землю и, закатив глаза, не двигался, а только слабо стонал. Царь вместе с отшельником раскрыл одежду человека. В животе его была большая рана. Царь, как умел, обмыл ее и своим платком и полотенцем отшельника перевязал. Но кровь не унималась, и царь несколько раз снимал промокшую теплой кровью повязку и вновь обмывал и перевязывал рану.

Когда кровь унялась, раненный очнулся и попросил напиться. Царь принес свежей воды и напоил раненого. Солнце между тем совсем зашло, и стало свежо. Царь с помощью отшельника перенес раненого человека в келью и положил на кровать. Лежа на кровати, раненый закрыл глаза и затих. Царь же так устал от ходьбы и работы, что, прикорнув на пороге, тоже заснул и таким крепким сном, что проспал так всю летнюю короткую ночь, и когда утром проснулся, долго не мог понять, где он, и кто тот странный бородатый человек, который лежит на постели и пристально смотрит на него блестящими глазами.

– Прости меня, – сказал бородатый человек слабым голосом, когда увидел, что царь проснулся и смотрит на него.

– Я не знаю тебя и мне не в чем прощать тебя, – сказал царь.

– Ты не знаешь меня, но я знаю тебя. Я – тот враг твой, который поклялся отомстить тебе за то, что ты казнил моего брата и отнял у меня мое имущество. Я знал, что ты пошел один к отшельнику, и решил убить тебя, когда ты будешь возвращаться. Но прошел целый день, и тебя все не было. Тогда я вышел из засады, чтобы узнать, где ты, и наткнулся на твоих оруженосцев. Они узнали меня, бросились на меня и ранили. Я убежал от них. Но, истекая кровью, я помер бы, если бы ты не перевязал мою рану. Я хотел убить тебя, а ты спас мне жизнь. Теперь, если я останусь жив и ты захочешь этого, буду как самый верный раб служить тебе и то же прикажу сыновьям моим. Прости меня.

Царь был очень рад тому, что ему так легко удалось примириться с своим врагом, и не только простил его, но обещал возратить ему его имущество и, кроме того, прислать за ним своих слуг и своего врача. Простившись с раненым, царь вышел на крыльцо, отыскивая глазами отшельника.

Прежде чем уйти от него, он в последний раз хотел попросить его ответить за заданные ему вопросы. Отшельник был на дворе и, ползая на коленях подле вчера вскопанных гряд, сажал в них огородные семена. Царь подошел к нему и сказал:

– В последний раз, мудрый человек, прошу тебя ответить мне на вопросы.

– Да ведь тебе уж отвечено, – сказал отшельник, присев на свои худые икры и снизу вверх глядя на стоявшего перед ним царя.

– Как отвечено? – сказал царь.

– А как же? – сказал отшельник. – Если бы ты вчера не пожалел мою слабость, не вскопал за меня эти гряды, а пошел бы один назад, тот молодец напал бы на тебя, и ты бы раскаялся, что не остался со мной. Стало быть, самое настоящее время было то, когда ты копал гряды, и я был самый важный человек, и самое важное дело было мне добро сделать. А потом, когда тот прибежал, самое настоящее время было, когда ты за ним ходил, потому что, если бы ты не перевязал его рану, он бы помер, не помирившись с тобой. Стало быть, и самый важный человек был он, а то, что ты ему сделал, и было самое важное дело. Так и помни, что самое важное время одно: сейчас, а самое важное оно потому, что в нем одном мы властны над собой; а самый нужный человек тот, с кем сейчас сошелся, потому что никто не может знать, будет ли он еще иметь дело с каким-либо другим человеком, а самое важное дело – ему добро сделать, потому что только для этого послан человек в жизнь<sup>[10]</sup>.

Вот вам и **Здесь и Сейчас** от Льва Толстого...

## Алис Миллер «Драма одаренного ребенка»

### О книге:

Книга швейцарского психотерапевта **Алис Миллер** "*Драма одаренного ребенка*" - мировой бестселлер. Она посвящена исследованию природы детских психических травм, полученных в ходе воспитания. В своей книге автор поднимает важнейшую проблему: как вытесненные травматические переживания отражаются на личной жизни и социальных успехах человека и порождают психические заболевания. Показаны калечащие воздействия воспитывающих взрослых и психотерапия полученных в раннем детстве психических травм. Яркая работа Алис Миллер произвела шокирующее действие на Западе и заставила многих по-новому взглянуть на свое детство и на взаимоотношения с собственными детьми.

### Мой отзыв:

Когда я читал книгу **Карен Хорни** «*Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление*» то в голову лезла мысль: "*Почему же сообщество психотерапевтов никогда не популяризировало этот фундаментальный труд. Чтобы и обычным неспециалистам можно было почитать?*"



Конечно, этого уже не произойдет. К счастью, я встретил эту супер замечательную книгу Алис Миллер. Автор имеет с Карен Хорни даже биографическое сходство - обе практики с колоссальным опытом психотерапевтической работы, обе занимались психоанализом, обе позже порвали с ним - Карен Хорни выгнали, Алис Миллер ушла сама, причем официально.

Эта небольшая книга - замечательный ЧИТАБЕЛЬНЫЙ взгляд на реалии мира ребенка, которому не повезло с родителями. То, что вместо того, чтобы развивать свою личность, он или она под влиянием "**Чтобы мама улыбнулась**" формирует в себе *Мнимую личность*. Позже это приводит к неврозам, депрессиям и многим другим психологическим проблемам.

Очень рекомендую к прочтению всем родителям в первую очередь, чтобы понимать, что ребенок - не флешка, которую можно стереть и потом заново записать...

Кто такой "одаренный ребенок" Алис Миллер? А это любой ребенок. В чем же Драма? В родителях... Одним детям везет, но есть такие, которым нет... И в этом их Драма.

## Как формируется Мнимая Личность

В предыдущем посте я рассказал о книге Алис Миллер "*Драма одаренного ребенка. И поиск собственного Я*". Сразу скажу – книга очень высокого качества и редкости, так что рекомендую к прочтению всем интересующимся психотерапией.

Пользуясь упрощенным объяснением с добавлением собственного понимания на основе других источников, я хотел бы продемонстрировать КАК происходит развитие ребенка в патогенных условиях воспитания и детства. Я этого ранее не смог сделать по Карен Хорни в виду сложности даваемого ей объяснения. Сейчас же получилось.

Как мы все помним, ребенок нуждается в удовлетворении следующих главных потребностей:

- потребность в любви
- потребность в безопасности
- потребность в уважении, признании

Так вот, первая потребность (В ЛЮБВИ) для ребенка самая значительная. Алис Миллер дает такую аналогию, что ребенок тянется к любви матери как растение к солнцу. Любовь матери – для ребенка все.

Следующий момент: согласно Эрику Берну с его классификацией (Ребенок – Родитель - Взрослый), то в Ребенке живет “Профессор”, гений психологии. Маленький ребенок не может говорить и поэтому он мощно все сечет – мимику, интонацию, эмоции, настроение. Это у нас в природе. Позже, когда ребенок научился говорить, то Профессор уходит на задний план. Но вот в первые годы Профессор все сечет. И супер круто если родители ребенка адекватные и удовлетворяют его потребности гармонично. И помним, главная для карапуза – это потребность в любви.

Какие могут быть драматические условия воспитания? Масса разных. Давайте не будем идти в крайности, а покажем случай когда мать не является психически нездоровой, но для которой ЕЕ потребности на первом месте. Потребности ребенка – в мусорную корзину. Переходим к примерам:

**Пример 1.** Этот пример из книги Алис Миллер, он был обычным делом для семей – ситуация когда у матери несколько детей и “старшую” заставляют присматривать за младшими карапузами. И этот ребенок становится им еще одной “мамкой”. У мамы потребность – нужна помощь в воспитании, в присмотре за детьми. Няни нет, и старшая дочка (сама ребенок) вынуждена присматривать за малышами. Но это не ЕЕ потребность, она сама – ребенок. Мать же детей дисциплинирует ее тем, что она “любит” старшую дочку когда та выполняет свою “работу” и проявляет мимику не удовольствия когда дочка хочет сама поиграть или чтобы ей кто-то позанимался. И так у ребенка создается Мнимая Личность, когда ребенок отказывается от СЕБЯ, но зато мама довольна. **“Чтобы мама улыбнулась”** – это приоритет, потребность в любви, для этого в жертву идет самооценка и собственная личность ребенка.

**Пример 2.** Матери совершенно наплевать на ребенка, она женилась по расчету и имеет кучу своих потребностей, не связанных с ребенком. Такая мать может проявлять негативные эмоции когда ребенок “лезет” или что-то требует, того же внимания. Но зато когда ребенок тихоня где-то там себе играет сам с собой, то мама довольна. Опять же потребность мамы в приоритете, потребность ребенка – в мусорную корзину. Такой ребенок для **“Чтобы мама улыбнулась”** становится просто никаким.

**Пример 3.** У мамы есть красивая дочка и мама таскает ее по всяким конкурсам красоты и подобному. Мать – сама большая девочка, ее дочка

вроде куклы. Игра в кукол продолжается... Ребенка заставляют одно, второе, третье... Ну чтобы были победы в конкурсах, еще что-то. Но это может совершенно не соответствовать натуре ребенка, однако ей приходится приспособливаться, так как **“Чтобы мама улыбнулась”** значит быть куклой.

И таких примеров можно приводить дальше и дальше. Например, еще известный случай – это когда родители требуют от ребенка хорошей учебы, хотя сами учились ... не очень. У него может просто не быть задатков, а вот огромный стресс – будет.

И вот в таких неблагоприятных условиях воспитания дети вместо развития своих “Я” развивают то что Алис называет **Мнимая Личность**. Это приспособленец для “Чтобы мама улыбнулась и была довольна”. В погоне за потребностью в материнской любви ребенок отказывается в потребности самоуважения, признания. И потом так живет... Очень часто такие установки переходят и на других людей (сначала была одна мама) – я уже объяснял раньше про такой момент из гештальта, когда установка, сформированная под одну ситуацию или человека (родителей), позже распространяется и на многие другие ситуации и людей.

И ведь приведенные мной случаи пока были проявлениями эгоизма и неправильного воспитания детей. А что если мама – алкоголичка, которая то очень злая, то выпившая – добрая, что там ребенок будет соображать в своей головке? Или мать – невротичка, это мой случай. Поверьте, жизнь такая – кошмар. У меня в 14 лет были все минусы по социогену, представляете? Даже один минус – плохо, но три... Я ушел в компенсацию (учеба), от меня потребовали еще поступить в Вуз самостоятельно без помощи репетиторов (как хочешь). Там такой стресс был, что меня даже перекосило, я позже прочитал, что это было прединсультное состояние, характерное для “синдрома отличника”.

Я в этом посте для простоты приводил примеры с мамой, но ясно, что и отец может быть неадекватным. Мне не повезло, что неадекватными оказались двое, у меня отец – нарцисс. Дети для него не существовали, вроде домашних животных, он сам – большой ребенок. Для него существовали только его потребности, потребности детей были для него пустышкой, он никогда даже об этом не думал.

И вот когда я писал эту статью, то для другой уже статьи решил почитать главу из книги Андре Нортон *“Саргассы в космосе”*. И в этой книге был один рассказ и из серии о Высоком Холлеке – *“Драконья Чаша”*, я решил его перечитать ... и СЛУЧАЙНО встретил такой кусочек:

Представить брата воином, прославленным воином, было нетрудно, но весть о его помолвке застала меня врасплох. Годы прошли, но я видела внутренним оком лишь неопытного мальчишку, что покинул Ровь, горя желанием скрестить свой меч с вражеским.

Только теперь поняла я, сколько времени минуло с тех пор, и подумала: если Элин стал мужчиной, значит, я должна была стать женщиной. Но что это — быть женщиной, я не ведала. Отец научил меня быть ему сыном, Офрика — Мудрой, но никогда не была я собою. Теперь я охотник и, если потребуется, — воин. Но не женщина я.

Ее брат стал мужчиной, она же женщиной пока нет... Да, художественная литература – это сокровищница мудрости.

## Вооруженность

Из книги В. Гарбузова *“Практическая Психотерапия”* я уже рассказывал вам о компенсации и старых-новых установках. Еще одно направление по которому автор советует работать – это то что он называет *“вооруженностью”*. Под этим понимается приобретение или укрепление качеств, способствующих адаптации к окружающему миру. Вооружить ребенка или подростка – значит укрепить его умственно и физически. Вооруженность – это умения и навыки.

Сейчас многие родители отдают детей в разные кружки, нанимают репетиторов – этим они прокачивают вооруженность своих наследников. Однако важно, чтобы это развитие навыков было гармоничным, а не однобоким. Пример однобокости – ребенка прокачивают на гения и он, да, умник, но в школе над ним смеются, он – пария.

Важнейший элемент вооруженности – это способность ориентироваться в себе и людях, в ситуациях и обстоятельствах своей жизни.

На самом деле, в нормальных условиях воспитания, вооружить ребенка – это задача родителей. Подготовить его для будущей взрослой жизни. Но вот проблема в том, что в условиях патогенного воспитания ребенок лишен воспитания как такового, вооружить его просто некому. Я был в такой ситуации – отец-нарцисс вообще не занимался детьми, а мать-невротичка делала только хуже своей постоянной психологической агрессией, дедушек-бабушек рядом не было. И поверьте, если в ранних классах еще разницы

особой между детьми не было, то позже эта разница стала появляться – и еще какая. Я ходил с тремя минусами по социогену...

В нашем случае невротика, вооруженностью являются многие вещи о себе и о других, которые я рассказываю в этой книге. Вообще, любые знания в области психологии – это уже вооруженность. Но знаний – мало, нужна еще практика, опыт, внутренние инсайты...

## Человек – Зеркало

Во вступлении к книге Ошо Ма-Цзы “Пустое зеркало” написано:

*Я назвал эту книгу «Ма-цзы: пустое зеркало» по той простой причине, что все учение состоит в следующем: «Не реагируй. Просто будь. И отражай...»*

Простые выводы из простого учения. Но в простоте этих слов заключен глубокий смысл и значение.

«Не реагируй». Да разве это возможно? С самого детства мы приучены *реагировать*. «Нет» — и мы останавливаемся. «Привет» — и мы улыбаемся. И так, слой за слоем, пока мы не превращаемся в живое нагромождение условных рефлексов, которое привыкли называть «собой».

Затем следует «*Просто будь*». Не слишком привлекательная, на первый взгляд, идея. Просто будь кем? Врачом, адвокатом, хорошим гражданином? Американцем, японцем, немцем? Примерным работником, великим гением, знаменитым художником? Христианином, буддистом?.. Нет? Ладно, и все же — кем?

«И отражай» — как зеркало. Несомненно, два первых положения являются предпосылкой для третьего; в противном случае американец будет продолжать реагировать как американец, врач будет продолжать смотреть на мир глазами врача, буддист будет следовать буддийским наставлениям, а христианин будет следовать заповедям Иисуса. И мы снова оказываемся в исходной точке круга, реагируя на всё (да, на всё — даже не «поддавшись на провокацию», мы, чаще всего, попросту подавляем происходящую внутри нас реакцию), пытаясь быть кем-то и яростно «отражая» всё, что видим вокруг себя.

И все это продолжается до бесконечности. Кто-то, смирившись, тянет лямку до конца своих дней, кто-то сходит с ума, не находя выхода, а кто-то ищет возможности вырваться из этого колеса.

Это идея Зеркала. Вот когда вас кто-то похвалит, то вы весь такой сразу радостный, эфирное тело расширилось. А если испугал кто — уменьшилось. Сказал вам другой гадость и вы разозлились сразу, **отреагировали**. Вы все время реагируете, исторгаете из себя энергию. А вот Зеркало только отражает. Ну скажите вы Зеркалу: «Ты гадкое», что оно может сделать? Оно просто отразит вас, сказавшего «Ты гадкое» и никак не отреагирует, так как нет в его Природе такой функции — реагировать, оно только отражает. Также и вы можете не реагировать, а отражать. Похвалят вас или наругают, скажут гадость — вы только отражаете, не реагируете постоянно как эмоционально, так и ментально.

В общем, если вас заинтересует этот инструмент, то читайте книгу Ошо или ищите оригинал от Ма-Цзы.

## не-Детский Ум

Однажды я где-то прочитал историю, не знаю насколько она соответствует Мифам Древней Греции, но это не важно:

*Когда Прометей привязали к скале, то каждое утро прилетал орел и клевал ему печень. За ночь печень отрастала. История эта о том, что однажды орел сделал паузу в своей трапезе и стал оскорблять Прометей. Прометей посмотрел с удивлением на орла и сказал: “Как ты могла подумать, глупая птица, что у меня Детский Ум? Я – Бог...”*

Мы с вами не Боги, но мы можем постараться и в себе развить не-Детский Ум... Найти в себе. Вырасти собой.

Исключительно важно то, что эта история из Греции, мы – наследники древнегреческого ума, который противоречив, который не может остановить внутренний диалог.

Это практика интересна тем, что ее можно применять:

## 1) как для защиты эмоционального центра

Тебя оскорбляют, ты задаешь себе вопрос “Как отреагировал бы Прометей? Как поступил бы не-Детский Ум?”. И также в обратную сторону, когда охота сказать гадость, поступить нехорошо, отреагировать, поумничать пустым... – тот же вопрос СЕБЕ.

Как аналог я уже приводил три хорошие техники для защиты эмоционального центра. Даю ссылки чтобы можно было сравнить и прочувствовать:

- Пустая Лодка
- Колышек, по которому стучит ... Он
- Зеркало

## 2) так и для некоторой тишины ума, или даже скорее дисциплины ума

Все время ум старается думать о чепухе. Я писал о методе гештальта **Здесь и Сейчас**, это из психотерапии, некоторая помощь. Но также ты можешь постоянно задавать себе этот вопрос “Это ли Бытие не-Детского Ума, он думает о таких вещах?”. Ошо рассказывал о каком-то царе, который находясь в миру, ведя разговоры, дела и прочее, все время представлял над собой подвешенный меч на тонкой нити. Нам нужно искать методы для нашего древнегреческого ума, этот метод один из них.

## Мой КПТ

Помимо гештальт-терапии одним из новомодных направлений является КПТ – когнитивно-поведенческая терапия. Если коротко и грубо, то базой в этом направлении является формула «*Мысли определяют эмоции*». На передний план выносятся мысли человека.

В этой книге я уже не разбираю КПТ, был карантин и я что успел, то и почитал. Видно, что психотерапевты нашли себе неплохую тему – учить людей правильно думать, адекватно оценивать внутриспсихические процессы и межличностные.

Однако, замечу, что разве *не-Детский Ум* это не КПТ? Разве “Пустая Лодка” – это не КПТ? Разве Пять Правил из естествознания – это не КПТ? Разве “Торговец и Попугай” – это не КПТ? Да почти вся эта книга – это КПТ, о том как правильно воспринимать свою внутреннюю жизнь и взаимодействие с обществом. Допустим “Пустую Лодку” мы применяем при межличностных отношениях, но вот *не-Детский Ум* можно уже помимо этого применять и к себе. Так что эта моя книга – одно большое КПТ.

Плюс мы помним, что и мудрость притч, древнегреческих мифов, сказок... – это ведь тоже КПТ... Когда ты правильно воспринимаешь окружающую действительность.

В КПТ есть одна вещь, на которой я хотел бы остановиться. Даю цитату:

Облегчив напряжение, идущее от мыслей, само собой облегчается напряжение в чувствах и в поступках.

Вот это важно понимать. Много мыслей – много чувств. Много напряжения от мыслей – много хаоса в чувствах. И как бы КПТ имеет очень неплохую теоретическую базу – стать гармоничным в мыслях, это потянет за собой чувства и поступки. Здорово, повторяю, сейчас я понимаю, что мои методы самотерапии из эзотерики – это можно сказать было КПТ.

Даже пример из Джанетт Райнуоттер по гештальту “Здесь и Сейчас” – она рассказывает что вы должны блокировать:

- деструктивные мысли о прошлом и чепуху о будущем
- нереальные грезы (дурацкое фантазирование)
- постоянный разговор с собой

Да, в гештальте для этой цели служит практика “Здесь и Сейчас”, нахождения в настоящем моменте. Но это так “в теории”, на словах просто – быть в настоящем, в реальности практика не проста. Но хотя бы как минимум старайтесь прекращать ту деструктивную деятельность, к которой вы могли привыкнуть годами. Сам я вспоминаю, как я годами раньше занимался следующим: посмотрел фильм и давай фантазировать, как бы ты то сделал, другое, третье. И всегда первый, всегда лучший, любимый. Да, это все шло от *Идеального Я*, и это типично для невротика. Но надо взрослеть...

Но вот из эзотерики мы знаем, что со схемой “Много мыслей – много чувств” можно работать с помощью ... медитации. Однако, для нашего древнегреческого ума медитация – это проблема. Она проблемна даже для



психически здоровых людей. Для невротиков – еще более проблематична, так как известно, что у невротиков понижена концентрация, внутренние конфликты не позволяют.

В целом психотерапевты как-то не очень относятся к эзотерике, однако в книге Джанетт Райнуоттер уже есть глава “Медитация” с несколькими техниками. Так что психотерапия потихоньку подбирается к этой теме. Есть вероятность, что в будущем какой-нибудь Великий Ученый-Психотерапевт изобретет медитацию для западного человека, носителя древнегреческого ума.

Пока же такого нет и я осмелюсь предложить вам свою медитацию, которую создал для себя и которая более-менее работает в плане уменьшения количества мыслей. А это КПТ ☺ – меньше мыслей, меньше чувств.

## Моя Медитация Будущего

Ошо писал, что были медитации для людей прошлого, есть медитации для современных людей и будут медитации для людей будущего. Я добавлю, что тут еще есть один фактор – это ментальность человека. У нас с вами – древнегреческий ум, мы носители древнегреческого ума, который постоянно думает. Плюс мы живем в капитализме, а это общество с неврозами, требованиями, неравенством. У индусов же – индусский ум, совсем другое. И как бы с моей точки зрения это две большие разницы – делает медитацию западный человек с древнегреческим умом и кучей проблем и незакрытых гештальтов, или же медитацию делает индус в пещере, без проблем и гештальтов.

Медитаций существует прилично, но вот проблема в том, что многие из них – очень сложные именно для нас. Я читал одну книгу по даосским медитациям – так там часто вообще не понятно о чем они пишут. Многие медитации требуют особой концентрации, других каких-то условий. Видно также, что некоторые, пытаясь делать медитации, нарушают принцип постепенности – начинают с каких-то очень сложных и на них и заканчивают – обламываются.

Мое мнение такое, что для нашего с вами древнегреческого ума нужно в процесс медитации включить ум. Цель медитации – уменьшить мышление, потому и нужно что-то придумать, связанное с мышлением. Просто знайте, что в некоторых медитациях предлагают концентрироваться на дыхании, на глазах, на некоторых абстрактных принципах и многое другое. И как бы такая

деятельность останавливает мышление. Ну у них, может, и останавливает. Я же по себе скажу, что лучше в процесс медитации включить ум, мышление, так чтобы ум не мог вас обмануть.

Моя медитация следующая – я пытаюсь думать... на китайском. То есть думать на языке, в котором я не знаю ни слова. Выбирайте любой какой вам нравится (хоть из фэнтези), но важно, чтобы вы не знали ни слова. И вот попытайтесь думать на языке, в котором не знаете ни слова. Пульс идет, тик так, и за пульсом следуют мысли, а вы их сказать не можете, так как ... просто не знаете слов. Видите, как я включил ум в медитацию?

Другой вариант описан в книге Вячеслава Мещерякова “Тренинг мозга” – раздел практики. У него несколько медитаций там описано, обратите внимание на то что он называет “рецитацией рефла” – это просто повторение одного слова. То есть вместо своего мышления вы говорите одно слово, я сам пробовал с одной буквой по пульсу. Мышление как-то связано с пульсом, он как будто запускает новые мысли, вы же “параллелите” обычное ваше мышление этим одним словом. Кстати, можете почитать его книгу раздел практики – его опыт важен, так как он наш человек, нашего ума.

Еще вариант описан в книге Ошо “Книга Тайн” – это когда ты воображаешь, что у тебя нет ... головы 😊 А если нет головы, то ... некому и думать. Да, такое воображение требует некоторого мастерства, этому нужно учиться, дело это не простое. Но вот Ошо пишет, что возможное, я сам эту медитацию не практиковал.

И пожалуйста – без агрессии к себе, пусть это будет Игррой, Игррой в КПТ – когда вы просто пытаетесь уменьшить поток мыслей, а с ними и чувств. По чуть чуть, не расстраивайтесь если что не получается – даже многие здоровые люди не могут делать медитацию, что говорить о невротиках.

Для эзотериков повторю: допустим вы принадлежите к какому-то направлению со своими медитациями. Но они у вас ... не получаются. Ну не идут и не идут. Можете рассматривать мою медитацию “думать на китайском” просто как подготовку к вашей медитации. Возможно, вам нужно достичь некоторой тишины ума, после которой уже и медитация вашего направления пойдет. В Четвертом Пути практикуется очень сложная медитация “Самовоспоминание” – у многих она не получается, не по силам. Помните о принципе постепенности и реалиях нашего с вами древнегреческого ума.

Интересно то, что свою медитацию “Думать на китайском” я изобрел ... изучая английский язык. Одно время на более продвинутом уровне я пытался думать на английском. А мозг так не хотел, что часто выбирал просто не думать. Мои знания эзотерики позволили не проморгать этот момент и понять, что я изобрел медитацию.

## Чего я не вижу в книгах по психотерапии

Так получилось, что о психотерапии я узнал уже на том этапе, когда она мне особо и не нужна – нынешнее мое состояние вполне ничего. И вот меня удивляет один момент, который проскакивает постоянно в книгах и от психотерапевтов – на любую проблему они советуют *“Идите на запись к психотерапевту”*. Доходит до смешного, один человек спросил психотерапевта посоветовать книгу по самооценке (а их согласно С. Степанову написано более 3000) и получил совет ... за самооценкой идти к психотерапевту. Степанов утверждает, что на Западе такую ситуацию “под себя” сумели создать психотерапевты, для заработка, сейчас эту вещь пытаются создать для нас и наши отечественные их коллеги, с теми же целями. Да и видно, что в плане самотерапии никто особо не работает – это никому просто не надо чисто экономически.

И вот в таком одностороннем и одновременно реальном мире мы живем, причем эта установка об “обязательности психотерапевта” пытается СТЕПЕТЬ С ПАМЯТИ некоторые вещи, которыми люди пользовались ... ТЫСЯЧЕЛЕТИЯМИ. И очень забавно, когда я в книгах по психотерапии про эти моменты ничего не встречаю...

О чем я говорю? Да вот о чем: вы все слышали фразу “Армия сделает его мужиком”, я даже где-то читал, что в сельской местности бытует мнение, что если в армии не служил – не мужик. То есть мы до армии имели одного человека, а после армии – другого, МУЖИКА. Но разве это не психотерапия? За счет ЧЕГО происходили изменения? За счет помещения человека в некоторую ВНЕШНЮЮ среду, которая этого человека будет менять. Внешняя среда – источник создания новых установок. В. Гарбузов писал о новых установках, которые находит ... психотерапевт 😊.

Так получилось, что я сам имел опыт подобной психотерапии, но не знал, что это психотерапия, однако убедился в ее работоспособности. Как я писал выше, с отцом-нарциссом и матерью агрессивной невротичкой, я имел почти три минуса по социогену. И вот однажды, когда остановился завод на неопределенный срок, я собрал всю свою храбрость и устроился работать менеджером-продавцом-консультантом. Работы в городе тогда не было и даже такая считалась нормальной для молодого человека. Да, поначалу было непривычно... Дело в том, что моя мать, по непонятным причинам своего детства, очень сильно боится других людей. И она передала свой страх детям, помню, что я тоже таким был. Но вот на этой работе я начал замечать, что ничего страшного в других людях – нет, я разговорился. И реально эта работа, эти условия в которых я оказался, стали меня менять. Разве это не психотерапия? Но почему-то в книгах по психотерапии, которые я пока читал, об этом ни ни...

И эта вещь – хорошо известна из истории, философии. То, что современные психотерапевты хотят стереть ее из нашей памяти – не хорошо. Приведу вам две притчи:

Умирал старый зажиточный крестьянин. Позвал сыновей и сказал, что на поле своем закопал клад. И умер. Сыновья похоронили и быстренько промотали оставленное наследство. После сели думать и вспомнили про клад на поле. Перекопали все тщательно, но не нашли... Сели думать, жить-то надо как-то, а поле уже перепахано, засеяли его и позже собрали урожай. Так выжили год.

На следующий год опять их засвербило насчет клада. Наверное, не тщательно перекопали поле, пропустили. Опять перекопали. Не нашли... Жить-то надо, и поле перепахано, в прошлом году выжили за счет урожая, уже знают что делать – засеяли и позже собрали урожай, получили прибыль. И скумекали как жить можно, и неплохо...

Видите, ЧТО сделал старый крестьянин? Он создал своим сыновьям ВНЕШНЮЮ ситуацию, чтобы они САМИ на своем опыте получили ВНУТРЕННИЕ ИНСАЙТЫ. Вспомните что я писал о **внутренних инсайтах** – это мощный **инструмент самотерапии**, когда ты САМ что-то понимаешь, своей головой. Крестьянин создал внешнюю ситуацию и эта ситуация изменила сыновей. А это психотерапия, само изменение из одного человека в другого. Следующая притча:

В ней опять умирает отец. И перед смертью говорит сыну, что мол там на дне сундука записка для тебя если что... И умер. Оставил денег неплохо. Сын же сразу гулять, пьянки, много друзей появилось на халяву погулять.

Все просадил сын. Пошел по друзьям, помощь просить, но не интересен он им уже был как проситель. Вернулся домой, вспомнил о записке. Глянул, а там инструкция: иди на чердак, там веревка готова, стульчик стоит. Вешайся...

Ну посидел он, задумчиво, пожил несколько дней. И такая тоска пришла. Пошел вешаться. И да, на чердаке и веревка на балке висит и стульчик стоит, мыло рядом... Все сделал как надо, в петлю залез и прыгнул с табуретки, да вдруг балка разломалась, пустая она была и подпиленная, а из пустоты золотишко посыпалось...

Тут уж, конечно, пройдя через повешение и “друзей”, умишко то у него и прибавилось. Нормальным человеком стал становиться.

Опять умирающий отец создал ситуацию. Да, рисковал. Вдруг не повеситься захочет, а утопиться...

Конечно, вы и сами должны понимать, что позитивный вариант изменений – это просто один вариант. Не всех армия сделает “мужиком”... Но смысл вы, надеюсь, поняли. Дам еще несколько примеров. Вот, допустим, девушка не красивая. Из-за этого у нее куча комплексов, еще в детстве на нее мать смотрела с отвращением (сама красивая, вышла замуж за “урода” по расчету, законы генетики не обмануть, дочка результат), бабушка в сердцах что-то такое сказала крохе что та на всю жизнь запомнила. В общем, невротик готов. Что она может сделать по схеме моего объяснения? Да пластическую операцию. И красивый результат она будет наблюдать постоянно перед зеркалом, это будет внешним источником энергии. Внешним источником энергии для новых установок, когда внешний мир будет менять тебя. Прочитал уже немало по психотерапии, но не пишу этого...

Следующий пример из книги Андре Нортона *“Саргассы в космосе”*. Книга просто замечательная, нас сейчас интересует первая глава. Будет хорошо если вы прочитаете ее ДО моего объяснения. Онлайн в хорошем переводе доступна по ссылке:

[http://andrenorton.ru/page\\_37](http://andrenorton.ru/page_37)

Главный герой – сирота, чудом отучившийся в Школе на помощника суперкарга. Там он встретил других учащихся из семей работников Торгового Флота:

Взять, например, Сэндза. У него все служат в “Интерсолар” – два старших брата, дядя, двоюродный брат. И он никогда и никому не даёт забыть об этом. А ведь стоит выпускнику получить назначение на корабль большой компании вроде “Интерсолар”, и он обеспечен

до конца дней своих. Компании держат в руках все регулярные рейсы между планетными системами. Их космолетчики всегда спокойны за своё место, им дают возможность приобретать акции своей компании, а когда приходит пора оставить космос, обеспечивают пенсией или предоставляют административную должность, если они хоть как то проявили себя. Ребятам вроде Сэндза достаются самые сливки Торгового флота – “Интерсолар”, “Комбайн”, “Денеб Галактик”, “Фолворт Игнести”...

В дальнем конце обтекаемого вагона телевизионная реклама восхваляла импортные товары “Фолворт Игнести”. Дэйн, помаргивая, глядел на экран, но ничего не видел и не слышал. Все решит Психолог. Дэйн снова пощупал кошелек: опознавательный жетон в потайном кармашке был в целостности и сохранности.

Все решит Психолог... Запихиваешь жетон в машину и она решает твою Судьбу. Как будто бы у нас сейчас живые психологи не решают судьбы многих людей. Мне знакомый программист рассказывал, как он после Вуза ходил беседовать на работу. Попадал на HR-а, психолога. Над ним чуть ли не смеялись. Ну не рассказали в Вузе, что одного ботанства и языков программирования – мало... Эти фирмы искали людей для работы с иностранными заказчиками. Им нужны были не просто программисты, а самоактуализированные плюс с хорошим знанием английского языка. И никто из психологов ему не подсказал что он – ходячий психологический кошмар на двух ногах, в каком плане ему нужно работать над собой. Только презрительные улыбки... Да, это наш с вами реальный мир. Вернемся к истории:

– Ба, да это Викинг! Что, Дэйн, высматриваешь себе кораблик получше? Дэйн стиснул зубы, но когда он повернулся, лицо его вновь было спокойным и непроницаемым.

Артур Сэндз явно строил из себя старого космического волка, и это, как с удовольствием отметил Дэйн, выглядело весьма забавно в сочетании с его сверкающими ботинками и новёхонькой формой. Но всё же манеры Сэндза, как всегда, возбудили в нём скрытое раздражение. Вдобавок с Артуром были его обычные подпевалы – Рики Уорэн и Хэнлаф Баута.

Тут он встретил своих однокурсников, они тоже пока не прошли Психолога. Понятно, что он не был в их компании... Очень даже знакомо, мой случай. Я писал, что многие эти Сэндзы не понимают ситуации других людей (Дэйн - сирота), но часто судят и насмеваются.

Дэйн колебался. Менее всего ему улыбалось предстать перед Психологом в компании с Артуром Сэндзом. Снисходительная самоуверенность этого типа действовала ему на нервы. Сэндз явно рассчитывал на самый лучший кусок, а школьный опыт показал, что Сэндз получает то, на что рассчитывает. Дэйн же давно привык сомневаться в своём будущем. И если сейчас ему выпадет незавидный жребий, то лучше пусть это произойдёт без свидетелей.

Сэндз получал то, на что рассчитывал потому что был уверен в себе, близок к самоактуализации. Просто всю жизнь прокачивал свое **Подлинное Я**. Дэйна же другой, как это знакомо, не зря пишут, что великие писатели хорошо чувствуют реального человека. Далее по ходу повествования мы наблюдаем ВЕРУ Дэйна в честность Психолога плюс то что он сомневается, и наконец они бросают свои жетоны в Психолога и:

Мысли его были прерваны медным звоном в недрах машины – это вернулся один из жетонов, на его поверхности появилась новая надпись. Артур схватил его и мгновение спустя торжествующее заорал:

– “Звёздный скороход”! “Интерсолар”!.. Я знал, малыш, что ты не подведёшь старину Артура! – Он покровительственно похлопал машину по плоской крышке. – Ну, ребята, говорил я вам, что для меня он постарается.

Рики энергично закивал, а Хэнлаф даже позволил себе шлёпнуть Артура по спине. Волшебник Сэндз сотворил чудо.

Следующие два медных удара раздались почти одновременно, и два жетона, звякнув, выпали из машины одни на другой. Рики и Хэнлаф схватили их. **Лицо Рики разочарованно вытянулось.**

– “Марс–Земля инкорпорэйтед” ... – прочитал он вслух. – “Искатель приключений” ... Дэйна видел, как дрожат его пальцы, запихивающие жетон в кармашек на поясе. Не будет у Рики ни дальних звёзд, ни великих подвигов, а уготовано ему незавидное местечко в системе околосолнечных сообщений, где так много конкурентов и так мало надежд на славу и богатство.

Зато Хэнлаф был в восторге.

– “Воин Денеба”! “Комбайн”! – вскричал он, не слушая несчастного Рики.

Артур, ослабившись, протянул ему руку.

– Давай пять, враг мой! – сказал он. Он тоже не обращал внимания на Рики, словно его бывший приятель перестал существовать.

– Держи, конкурент! – ответил Хэнлаф. **Его обычного раболепия как не бывало.**

Ему поразительно повезло. “Комбайн” был мощной компанией, настолько мощной, что последние два года она с успехом бросала вызов самой “Интерсолар”. Она выхватила из под носа у “И С” правительственный контракт на почтовые перевозки и сумела завладеть концессией на эксплуатацию рейсов в одной из планетных систем. Вполне вероятно, что отныне Артур и его бывший подпевала никогда больше не встретятся по приятельски, но сейчас главным для них была их общая удача, а все прочее пока не имело никакого значения.

Сэндзу повезло, да, компании ищут таких людей, ничего удивительного. А вот его приятелю Рики – не повезло. В Школе он приспособился подпевалой, но Психолог объективен. А вот Хэнлафу повезло. Обратите внимание на фразу “Его обычного раболепия как не бывало” – она относится к нашей теме. Он сразу ИЗМЕНИЛСЯ, был подпевалой, стал другим. Внешний мир (решение Психолога) его изменил. Жетон же Дэйна все никак... Посмотрите

как он сомневается, как думает что его жетон заело, как он думает что для него не нашлось кораблика...

– Что я вам говорил, ребята? – провозгласил он. – У Викинга не нашлось нужных людей. А не сходить ли тебе за чемоданчиком, парень? Устроишься здесь где нибудь в уголке и подождёшь денёк–другой, пока Психолог не разродится.

**Хэнлаф нетерпеливо дёрнулся. Теперь он чувствовал себя совершенно независимым, и Артур ему был не указ.**

– Я подышаю с голоду, – объявил он. – Пошли пожрём... а потом поищем свои корабли... Артур помотал головой.

– Подождём ещё минутку. Я хочу собственными глазами посмотреть, достанется ли ему какой нибудь кораблик... или такого вообще нет в порту?..

Дэйн терпел. Только это ему и оставалось – делать вид, будто ничего особенного не происходит, а на Артура и его банду ему наплевать. Но что всё таки случилось? Работает машина или жетон просто затерялся где то в се таинственных потрохах? Если бы не Артур с его подлыми шуточками, он бы давно побежал за помощью.

**Рики был уже в дверях, он словно чувствовал, что теперь в этой компании ему не место, что несчастливое назначение навсегда превратило его в парию.** Хэнлаф тоже повернулся, чтобы уходить, но тут медный удар прозвучал в четвёртый раз.

Это замечательная глава – посмотрите КАК решение Психолога начинает менять их. Хэнлаф чувствует себя независимым, Артур Сэндз ему не указ. А вот Рики уже пария. А разве в нашей жизни НЕ ТАК? Кого-то устроили по знакомству и он ... изменился, а другому не повезло и он тоже изменился. Внешний мир меняет, как в одну, так и в другую сторону. Кстати, в последней части книг этой серии Дэйн встречает Рики, небритого и в помятой одежде, подрабатывающего грузчиком. Мир меняет... Не сложно догадаться про Сэндза с Хэнлафом. Пример получился очень большим, на этом закончу.

И вот этой информации о “Мир меняет” я как-то не вижу в книгах и статьях психотерапевтов. Наверное, они хотят, чтобы люди за изменениями в себе шли к ним. Очень хитро придумано. Плюс отсутствие самотерапий, наверное, им это просто не выгодно. А сколько может быть всего ... спрятано.

Еще одной вещью, которую я не особо вижу является описание механизмов РОСТА. Невротики вроде меня-подростка напоминают не выросшие деревья, которым не хватило солнца (любви, безопасности, уважении и признании). У меня была ситуация минуса по всем пунктам. Во-первых, мать была всегда хмурая, редко улыбалась, мы годами считали ее злой, “крутой”. И только значительно позже с удивлением открыли для себя, что она до поноса боится... других людей. Это открытие было просто шоком. Крутой она была



только по отношению к детям. Не придумала ничего умней как удовлетворять СВОЕ чувство самоуважения на единственных доступных для этого людях – детях. Вспомним Алис Миллер – она поставила свою потребность выше потребности детей. Нам приходилось несладко... Во-вторых, мать использовала против детей Игру “*Мама уйдет из дома*”, ну когда кто-то из детей проявлял СВОЕ, то она хлопала дверью со словами “Я уйду из дома” и возвращалась поздно вечером, по темноте. Это она была по потребности в безопасности, Эрик Берн писал, что это одна из самых страшных игр, во многих случаях результат будущего ребенка – плачевен. В-третьих, вы и сами догадались, что с самоуважением была просто катастрофа. Она никогда не хвалила, но зато всегда указывала на просто мельчайшие ошибки. Это было катастрофой. Три минуса по социогену в 13 лет...

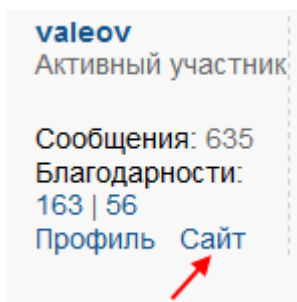
И вот такие ситуации как у меня – это ситуации не выросших деревьев. Мы просто не повзрослели, биологически человеку может быть 20 лет, а по сути это ребенок. Кстати, сейчас с компьютерными играми и прочим таких людей может становиться все больше и больше даже без невротиков-родителей.

И как бы наш интерес состоит в том, чтобы ПОДРАСТИ. В. Гарбузов в “*Практическая психотерапия*” где-то так и писал в контексте подростков, с которыми он занимался – ну что он им как папка объяснял жизнь. То, что не сделали родители. Вместо родителей... Однако, это был СССР. Сейчас в современных условиях, когда большинство отрезано от услуг психотерапевтов, то возникает вопрос “Как расти САМОМУ?”. Родители тебя не вырастили, сформировали Мнимую Личность, а тебе нужен именно Рост, вырастать из детства, из Мнимой Личности. Найти себя...

Думаю, многое из того что я описал в этой книге относится к росту. И да, это уже прощание, друзья, завершение книги. Я прощаюсь с вами, но не прощаюсь с изучением психотерапии и методов Роста. Я рассказал все что знаю, больше я пока информацией не владею. К тому же, информацию по методикам реального Роста еще нужно понять где искать. Возможно, это будет следующая книга.

## Версии книги

Сейчас 22.05.2020 и я выставил первую версию своей книги. Однако, появляется новая информация, понимание. В следующих версиях книги я буду добавлять что интересное и важное (буду писать ниже в низ документа чтобы вам не искать, если вы уже прочитали первую версию). Последнюю версию книги можно будет скачать, нажав по ссылке в моих сообщениях на сайте Ариома: <http://ariom.ru/fo/t24238.html>



У меня к вам просьба: если вы знаете какую интересную, важную информацию о психотерапии, росте и в общем проблематике этой книги – то пишите. Книг много, информация раскидана по разным источникам, проблематику я описывал. Любая помощь не помешает. Чтобы не только для себя, а и для других. Если вы знаете какие психотерапевтические мифы, басни, притчи – пишите. Если есть внутренние инсайты, которыми вы можете поделиться – пишите. Нужна ссылка на вас или авторство – не проблема абсолютно. Так и напишу *“Иван Иванов разработал и использует следующий инструмент психотерапии”*. Не может каждый быть исследователем, открывателем – это просто ненаучно чтобы один проделывает работу по поиску информации и В СЕБЯ, другой параллельно опять с нуля и опять В СЕБЯ...

Можете писать мне как на email (предпочтительно), так и на форуме Ариома в личных сообщениях, только там после регистрации нет возможности сразу писать личные сообщения, нужно кинуть немного сообщений – если хотите, то киньте по моим темам. Почта для ваших писем:

[myselfpsychotherapy@gmail.com](mailto:myselfpsychotherapy@gmail.com)