

Работа над собой – путь к гармоничной жизни



Автор: Дррааоллдлисс

Контакты:

drreaolldliss@gmail.com

skype: drreaolldliss

Классификатор:

саморазвитие, психология

Аннотация:

Возможно ли так изменить себя и свою жизнь, чтобы ощущать себя счастливым, гармоничным и устремлённым человеком каждый день? Работа над собой позволяет обнаружить и трансформировать те стороны личности, которые провоцируют в нас негативные состояния, тем самым лишая нас радости и пагубно воздействуя на многие аспекты жизни. Каким же образом выстроить действенные мотивации? На что направить свой потенциал? И как в принципе возможна трансформация личности? Ответы на эти вопросы мы постараемся найти в данной статье.

Резюме:

Работа над собой – увлекательный процесс исследования и совершенствования себя, который требует глубокого понимания механизмов функционирования сознания.

Ключевые слова:

Саморазвитие, внутренняя гармония, работа над собой, трансформация личности.

Оглавление

1. «Работа над собой» – это исследование и совершенствование себя	2
1.1. Увлекательное путешествие в свой внутренний мир.....	3
1.2. Непонимание жизни и эгоизм – препятствия на пути к гармонии	4
1.3. Перефокусировка как осознанное моделирование своей личности	6
1.4. Позитивные, нейтральные и негативные состояния.....	7
1.5. Психические конгломераты (субличности), их шаблоны восприятия и модели поведения.....	10
1.6. Эгоизм, зависимость от ожиданий и конфликт с реальностью.....	17
1.7. Зачем работать с непозитивными состояниями?	20
2. Как изменить привычки негативного мышления	24
2.1. Подойти к внутренней черте	24
2.2. Начать изучать, как устроено самосознание	25
2.3. Научиться анализировать себя и быть наблюдателем	27
2.4. Быть спокойным и упорным в работе над собой.....	29
2.5. Мысли и чувства творят нашу жизнь	32

1. «Работа над собой» – это исследование и совершенствование себя

Возможно ли так изменить себя и свою жизнь, чтобы ощущать себя счастливым, гармоничным и устремлённым человеком каждый день? Что мешает нам коренным образом измениться, стать позитивнее и радостнее? Где искать эти препятствия – вокруг нас или же внутри нашего сознания, привычек и наклонностей?

Для многих не секрет, что **деструктивные эмоции и состояния** сдерживают личностный рост, отравляют отношения с окружающими и создают препятствия на пути к нашим мечтам, надеждам и устремлениям. Вслед за популярной психологией и восточными школами развития всё больше научных исследований подтверждают гипотезы о пагубном воздействии деструктивных состояний и внутренних конфликтов на физическое и психическое здоровье человека.

В этой статье мы постараемся в краткой форме передать те знания, которыми мы делимся с участниками наших тренингов в Центрах интеллектуально-альтруистичного развития МИЦИАР. Эти знания и практический опыт накоплены нами в результате длительного (более десяти лет) эксперимента по культивированию *интеллектуально-альтруистичного образа жизни* и по работе над деструктивными психическими состояниями. Мы видим глубокий эволюционный смысл в «проработке» внутренних

конфликтов и негативного отношения к жизни, которые не позволяют нам жить в мире, гармонии и радости.

В данной статье мы вместе с вами, дорогой читатель, постараемся раскрыть значимость работы над собой, понять **природу внутренних конфликтов** и деструктивных состояний и ответить на сопутствующие вопросы, которые волнуют многих людей, интуитивно понимающих ценность позитивизма, оптимизма, дружелюбия, жизни в мире и гармонии. Те из читателей, кто стремится развить в себе достаточный потенциал и намерение для серьезной внутренней работы, смогут найти в этой статье мотивации для приложения сил, работы над собой, создания и целенаправленного воспитания «светлой части» себя.

Мы рассмотрим **состояние гармонии** как естественный результат трансформации негативного отношения и шаблонов поведения в позитивные и доброжелательные, а также поговорим о причинах и следствиях проявления негатива. Для того чтобы глубже разобраться с причинами и следствиями, мы исследуем, каким образом формируются негативные привычки мозга и какую роль в этом играет наше понимание жизни.



Вторая часть этой статьи посвящена вопросу «*Как изменить привычки негативного мышления*» и предлагает вам, дорогой читатель, вкратце ознакомиться с *разноуровневой структурой самосознания*, которую можно подробно изучить на обучающих программах и в книгах нашего центра и впоследствии эффективно применять для анализа своей психики и углубления понимания себя. Эта модель становится основой нашей «навигации» в многообразии психических состояний, позволяет рассматривать, оценивать и корректировать свои автоматические реакции, разбираться с тем, что происходит в *самосознании*.

В завершающей части статьи будут даны практические рекомендации о внутренней трансформации и о том, как перестать мыслить негативно, избавиться от внутренних провокаций и обрести бесценную привычку понимающе и позитивно реагировать на события в своей жизни. Мы также поговорим о препятствиях на пути духовного развития и о ценности ответственного отношения ко всему происходящему.

Мы надеемся, что в результате прочтения этой статьи вам захочется взглянуть на жизнь иначе, начать более объективно анализировать себя на предмет негативных и позитивных реакций, активности разных *уровней самосознания, шаблонов восприятия и моделей поведения*. Мы также искренне желаем, чтобы каждый из нас стал добрее, честнее, альтруистичнее и мудрее, изо дня в день всё больше наполняя этими качествами свою жизнь и жизнь окружающих людей.

1.1. Увлекательное путешествие в свой внутренний мир

Для того чтобы стать профессионалом в любой области, человек последовательно проходит несколько этапов: знакомство с информацией, обучение, стажировку, полноценную работу и познание нюансов в практике рабочих ситуаций. Личностный рост и

духовное развитие не являются исключениями, и каждому из нас, кто решился стать лучше, изменить деструктивные привычки, по кирпичикам построить свою новую личность и обрести внутреннюю гармонию, необходимо начать своё собственное тщательное, кропотливое и последовательное исследование себя.

Что же конкретно нам нужно исследовать и познать, в чём разобраться, что проанализировать? Каждый из нас уникален и представляет собой итог своей предыдущей жизни в виде накопленного жизненного опыта и свойственных нам психизмов. Какую-то часть своей психики мы осознаём, другие же части нас остаются бессознательными и скрытыми, неочевидными. До того момента, пока мы не приняли решение о внутренней работе над собой, большинство деструктивных реакций в полной мере не осознаются нами (что не делает их менее деструктивными для нас самих). Мы можем внезапно столкнуться с бессознательными реакциями в стрессовых для нас ситуациях; они проявляются через вторичную выгоду нашего поведения (бессознательные мотивы), а также через то, что мы, в силу разных на то причин, привыкли отрицать, запрещать и вытеснять из осознанной части своей психики.

Путешествие в свой внутренний мир – это долгосрочный исследовательский проект, который требует от нас высокой степени внимательности, собранности, определённой безжалостности по отношению к своим недостаткам и крайней честности перед собой. Этот исследовательский проект естественным образом превращается в образ жизни для тех, кто не играет в духовность, кто готов прикладывать усилия и трудиться, брать ответственность на себя, бесконечно улучшать и совершенствовать понимание себя и окружающего мира.

Именно к такому ответственному, но при этом любознательному, позитивному и конструктивному отношению к работе над собой мы и призываем вас, дорогой читатель, а также всех участников наших слоуллингов (тренингов). Чтобы помочь вам утвердиться в своём устремлении меняться и становиться лучше, мы стремимся создать атмосферу доверия и открытости, дружелюбности и взаимной поддержки во всех обучающих материалах и мероприятиях наших центров.

1.2. Непонимание жизни и эгоизм – препятствия на пути к гармонии

На пути эволюции, развития себя как человека, каждый из нас неизбежно столкнётся с необходимостью разобраться со всем сознательным и бессознательным багажом своей психики, честно и открыто исследовать всё то, что есть в нас – как самое красивое, светлое и возвышенное, так и наиболее деструктивное, тёмное и неприятное.



В одной философской притче, отражающей отношение А. Эйнштейна к природе добра и зла, говорится: *«темнота – есть отсутствие света, также как зло – это отсутствие божественной любви»*. Наша внутренняя темнота или деструкция, агрессивная, эгоцентричная и импульсивная, – это то, что зачастую мы меньше всего хотим исследовать и изучать в себе. Но, как бы неприятно и постыдно ни было обнаруживать и признавать свои несовершенства, – это

неприятно и постыдно ни было обнаруживать и признавать свои несовершенства, – это

наиболее эффективный и прямой путь к свету и внутренней гармонии. Более того, эта «теневая» часть нас несёт в себе скрытый, «закапсулированный» потенциал нашего более человеческого поведения, мудрости, созидательной энергии и понимания жизненных трудностей.

Удивительно, что как только мы «сбрасываем» с себя оковы тяжёлых переживаний и деструктивных эмоций, принимая жизнь такой, какой она есть, – мы автоматически освобождаем огромное количество энергии для других устремлений и интересов (во второй части статьи мы рассмотрим, за счёт чего это происходит). Именно по этой причине работа над собой, хоть и бывает порой невероятно трудной, – в результате окрыляет, прибавляет сил и позволяет быстрее проложить путь к своим целям, постепенно меняя мир в лучшую сторону, не растрачивая энергию на противостояние, деструктивные эмоции и дискомфортные разбирательства.



Здесь важно подчеркнуть, что наши деструктивные эмоции и состояния, тёмная часть нас самих, – не являются чем-то плохим или постыдным по своей сути, – они представляют собой результат нашего **непонимания жизни и эгоистичной зацикленности на себе**. Эти несовершенные элементы психики можно сравнить с «трудными детьми» в нашей «внутренней школе», – детьми, которые пока не умеют вести себя иначе и которым необходимо пристальное внимание и руководство «учителя». Кропотливое, любящее, но при этом строгое, последовательное и принципиальное отношение – залог успеха нашего долгосрочного проекта личностного роста, который постепенно превращается в неустанную «работу над собой» и становление внутреннего «учителя». Когда мы начинаем видеть всех своих «трудных детей» и осознавать деструктивные последствия их действий в нашей жизни, мы уже не можем закрыть глаза и отмахнуться от работы с «ними». Мы не можем спрятать «их» подальше и забыть о «них», – так как рано или поздно эти несовершенные части нас дадут о себе знать.

Несовершенные, незрелые структуры нашей психики оценивают жизненные ситуации в таких дуальных категориях как «моё – не моё», «мне – тебе» и «я – они»; в полярностях «хорошо – плохо», «красиво – некрасиво», «белое – черное», «добро – зло», «выгодно – невыгодно» и т.д. И так как критерием оценки зачастую является удовлетворение собственных *эгоистичных интересов*, подобное отношение к жизни и окружающим создаёт противопоставление себя другим, не позволяя радоваться жизни, искренне дружить и любить.

Если мы привыкли обижаться, ревновать, сердиться, если мы осуждаем и критикуем других, делим всех на «своих» и «чужих», относимся к кому-то высокомерно и честолюбиво, либо наоборот, испытываем чувство вины и никчёмности, – это значит, что мы пока не понимаем более глубокого смысла происходящего, потакая эгоизму и внутренним деструктивным импульсам, создавая препятствия на пути к гармонии, чистой радости и миру внутри себя.

Каким образом меняется эта схема оценки происходящего у человека, стремящегося к саморазвитию, прикладывающего усилия по работе над своими деструктивными реакциями?

Когда мы решаем для себя, что хотим стать совершеннее, добрее, радостнее и стремимся понять жизнь во всех её проявлениях, – мы всё больше размышляем над происходящим и шаг за шагом обретаем более глубокое понимание, что позволяет нам реагировать на ситуации с помощью эволюционно более развитых зон мозга и чувствовать себя в безопасности в тех обстоятельствах, которые раньше вызывали импульсивную защиту или готовность к нападению.

Мы детально поговорим о пагубных последствиях *эгоистичной модели поведения* в дальнейших разделах этой статьи и поймём, что *негативные* состояния проявляются в нас из уровней *коллективного бессознательного*.

1.3. *Перефокусировка как осознанное моделирование своей личности*

Прежде чем мы углубимся в дальнейшее исследование психических проявлений и шаблонов восприятия, нам бы хотелось познакомить вас с понятием **«перефокусировок»**, которое поможет переоценить отношение к своим психическим состояниям и глубже осознать, что жизнь и судьба – в руках каждого из нас.



Мы меняемся не только каждый день и каждый час, но также и каждый миг, – по мере того, как динамично преобразуется картина биохимических реакций, активность мозга, гормональный фон, оттенки психических переживаний.

Если приостановить время и в этот «застывший» миг рассмотреть вас, дорогой читатель, с точки зрения активности мозга и гормональной системы, психических характеристик и потенциально возможных реакций, а также доступного на данный момент жизненного опыта, мы получим определённую **конфигурацию самосознания**. **Конфигурация** самосознания – это текущий «срез» нашего жизненного опыта, и соответственно, проживая каждый миг, час, день, мы получаем новый опыт и меняем свою **конфигурацию**.



Перефокусировка – это смещение из одной нашей *конфигурации* в другую. Идя по жизни и приобретая новый опыт, мы *перефокусируемся* постоянно, каждый миг, всё дальше по времени смещаясь от тех нас, которыми мы были когда-то. Одно микроизменение – и мы уже чуть-чуть другие, не такие как были до этого... и мир вокруг нас также – уже другой. У пытливого читателя может возникнуть вопрос: «хорошо, это

понятно, а мы *перефокусируемся* куда?» Это очень хороший и важный вопрос! Мы *перефокусируемся*, следуя за своими осознанными или бессознательными *интересами*, психическими настройками, и становимся такой *конфигурацией*, какой нам больше всего интересно быть.

Направление *перефокусировок* формируют как внешне очевидные выборы, так и внутренние решения о том, как относиться и как реагировать на каждую конкретную

жизненную ситуацию (обидеться или простить; сделать что-то полезное для других или полениться и ничего не делать...).

Перефокусируясь, мы выбираем сами себя, отдавая предпочтение тем своим конфигурациям, которые больше соответствуют нашим интересам. Сложность заключается в том, чтобы осознать свои скрытые интересы и подоплёку психических состояний, более объективно оценить мотивы тех или иных своих выборов, – но, заверяем вас, по мере повышения осознанности и серьёзности намерений по работе над собой вы начнёте гораздо яснее видеть в себе взаимосвязи, причины и следствия своих интересов и состояний.

Мы можем управлять своими *перефокусировками* и осознанно *моделировать конфигурацию* своей личности, шаг за шагом приближаясь к тому образу себя, о котором мы мечтаем, и постепенно трансформируя в себе всё то, что ему не соответствует. Как работает это *моделирование* и что для этого нужно? В первую очередь необходимо глубоко изучить *структуру и механизмы функционирования самосознания*, что создаст фундамент для более объективного *анализа и понимания* происходящего с нами и теми, кто нас окружает.

Далее, нужно как можно более чётко определиться с тем, в какую сторону (в какую *конфигурацию*) мы хотим *перефокусироваться*, – то есть, какими качествами характера мы хотим обладать. И, конечно же, нам нужно обрести навыки анализа и корректировки собственных состояний в нужную сторону. Мы разбираем и комплексно изучаем эти темы на наших слоуллингах, а в рамках данной статьи постараемся сформировать общее понимание об этих этапах *работы над собой и трансформации* своей личности.

В завершение этого краткого знакомства с понятиями «*перефокусировок*» и «*конфигурации*», мы хотели бы акцентировать ваше внимание на том, что сам по себе ***интерес быть исследователем и наблюдателем***, направленный вглубь себя, старающийся уловить все нюансы психических состояний, понять и разобраться в себе, – является одним из важных способов *внутренней трансформации и перефокусировки* в более гармоничную *конфигурацию* самого себя.

Как только мы начинаем аналитически и конструктивно размышлять – мы становимся осознаннее. Это как луч света, появляющийся в темноте и просветляющий всё вокруг. Каким образом это происходит? Кто включает наш внутренний свет, и где он включается? Как научиться противостоять собственным несовершенствам, постепенно преобразовать их и перестать быть ими, став лучше, добрее, гармоничнее? В следующих разделах этой статьи мы постараемся найти ответы на эти вопросы.

1.4. Позитивные, нейтральные и негативные состояния

Итак, в предыдущих разделах мы с вами подошли к пониманию важности исследования собственной психики и механизмов её реагирования для эффективной работы над собой и *перефокусировок* в свои *более гармоничные конфигурации самосознания*. В этом разделе мы предлагаем вам, дорогой читатель, познакомиться с ***категориями психических реакций*** и состояний, что позволит начать ориентироваться в бесконечном потоке эмоций и чувств, сменяющих друг друга и стимулирующих наши *перефокусировки* в том или ином направлении.



Говоря о *психической реакции*, мы имеем в виду смену психического состояния в ответ на то или иное событие, внешний или внутренний стимул. В чём разница психического *состояния* и *реакции*? Если *реакция* может быть краткосрочной и импульсивной, то *состояние* – это более устойчивое и

длительное психическое явление. *Реакция* является механизмом смены текущего *состояния* на другое *состояние*.

Например, если мы пребываем в спокойном *состоянии* и в результате сложного разговора с кем-то испытываем *реакцию обиды*, то эта *реакция* способна послужить причиной нашего перехода в *состояние* обиды, которое может продлиться достаточно долгое время и серьёзно испортить отношения с нашим собеседником. Если же мы быстро включаемся в работу над собой и для устранения последствий своей импульсивной *реакции* просим прощения, прощаем сами и трансформируем *реакцию* в позитивное понимание происходящего, мы возвращаемся (*перефокусируемся*) в спокойное и возможно даже более радостное *состояние*.

Чтобы работать над собой, нужно понимать, с чем работать. А для этого нужно научиться распознавать свои состояния хотя бы в самых общих чертах. Мы предлагаем вам начать оценивать свои психические реакции, используя три базовые категории: *позитивные*, *нейтральные* и *негативные*, о которых поговорим в этом разделе.



Всем нам в той или иной мере знакомы *позитивные* психические состояния – мы запоминаем их как светлые мгновения жизни, они наполняют нас радостью за себя и других, душевным теплом, вдохновением и устремлённостью к общей гармонии. В таких состояниях мы хотим творить добро, дышать полной грудью, дарить лучшее, что есть в нас и ощущаем, что живём не зря. Даже случающиеся с нами трудности мы способны воспринять легко, конструктивно и радостно, как новый урок жизни, чувствуя, что нам по силам со всем справиться.

Как бы нам ни хотелось всегда оставаться такими, в жизни большинства из нас возвышенные состояния случаются не так часто, как мы того желаем. Обилие внутренних конфликтов приводит к тому, что мы гораздо чаще способны ощущать себя в *нейтральных* и *негативных* состояниях, создающих ту или иную степень дискомфорта. Давайте исследуем их детальнее.

Непозитивные состояния (в которых отсутствует позитивизм) охватывают две условные категории – *нейтральные* и *негативные*. Этим проявлениям нашей психики присуща разная степень эгоизма, дискомфорта и деструкции, – от условно спокойного, но безрадостного состояния в *нейтральной* зоне до агрессивности, вспыльчивости и жестокости на «дне» *негативного состояния*. В зависимости от активности *уровней самосознания*, человек в *негативном* состоянии способен проявлять большую или меньшую степень внутренней и внешней агрессии. Условно можно сказать, что чем «ниже» мы «падаем» в своих психических состояниях, тем больше агрессии и деструкции мы

генерируем. Крайним проявлением *негативного* состояния является физическая агрессия, нанесение физического ущерба и проявление насилия по отношению к себе или окружающим.

Большинство из нас, ознакомившись с этим описанием, тут же подумает про себя, что он или она уже не способны пребывать в *негативных* состояниях. Как бы этого нам ни хотелось, такое мнение может оказаться достаточно поверхностным и субъективным. Чем более критично мы относимся к оценке себя, тем больше оттенков и деталей мы способны заметить и проанализировать. Да, допустим, мы не совершаем физических актов насилия, но бывают ли у нас такие мысли и чувства, желания, образы? Неважно, реализуем мы подобные мысли в жизни или нет, их появление в *самосознании* также говорит о предпосылках *негативного* состояния, которое может вылиться в активное проявление агрессии при усугублении окружающих обстоятельств.



Кроме агрессии и жестокости, которые в нашем обществе считаются аморальными и безнравственными, к *негативным* состояниям относятся и такие более общественно «приемлемые» проявления как обида, лицемерие, осуждение, ревность, собственничество, праведный гнев, зависть, желание мести, защитное противостояние и т.д. Эти *негативные* переживания зачастую испытываются и проявляются нами неосознанно, и лишь начиная наблюдать за собой, мы становимся способны отследить и идентифицировать у себя то или иное *негативное* состояние. Это осознание своей психической реакции и становится первым шагом на пути к трансформации себя.



Нейтральные состояния, которые мы часто расцениваем как обычные и спокойные, являются пограничными между *негативными* и *позитивными*. В таком состоянии любая провокация и неприятность способна вызвать в нас *негативные* переживания и, соответственно, привести к *перефокусировке* в менее гармоничную *конфигурацию*. Справедливо и обратное: случись в жизни что-то приятное и радостное, мы легко перейдём из *нейтрального* состояния в более *позитивное*. Критерием *нейтрального* состояния является отсутствие как радости и позитивности, устремлённости и душевности, так и ярко выраженного *негативного* переживания.

Специалисты центра, работая с различными методиками саморазвития и осознанных *перефокусировок* в более *гармоничные конфигурации* самих себя, выработали действенные *мотивации*, которые помогают переключиться из *негативного* состояния в *нейтральное* или из *нейтрального* в *позитивное*. *Мотивации* – это утверждения в новом понимании того или иного события, это альтернативная интерпретация происходящего, стимулирующая наши *перефокусировки* в более гармоничное состояние. Вот примеры некоторых универсальных мотиваций, которые помогают изменить отношение к сложным жизненным ситуациям: «*всё есть благо*», «*а ведь я тоже могу быть не прав(а)!*», «*вся жизнь – это урок, и его нужно пройти достойно*». Тема мотиваций также включена в программу слоуллингов, так как поиск каждым из нас собственных рабочих мотиваций, способствующих более глубокому пониманию жизни – это одна из ключевых задач

каждого стремящегося обрести внутреннюю гармонию и улучшить отношения с окружающими.

По мере работы над собой *негативных* состояний становится всё меньше, так как мы устойчиво *перефокусируемся* в совершенно иные *конфигурации* самих себя, которым уже в гораздо меньшей степени свойственны прежние эгоистичные модели поведения, внутренние конфликты и импульсивные реакции.

Подводя итог этого раздела, напомним вам, дорогой читатель, что мы рассмотрели три условных **категории психических состояний** (*позитивные, нейтральные и негативные*) и разобрались в их классификации, объединив *нейтральные* и *негативные* переживания в одну категорию *непозитивных*. Эта категоризация пригодится нам дальше при разборе причин и следствий психических реакций и состояний, которые испытываем мы и окружающие нас люди.

1.5. Психические конгломераты (субличности), их шаблоны восприятия и модели поведения

Как же всё-таки функционирует наше *самосознание*, и за счёт чего возникают те или иные реакции и состояния? Да, мы понимаем, что реагировать мы можем по-разному, но по какой-то причине мы снова и снова переживаем одни и те же психизмы, и их бывает не так просто изменить. В следующих разделах статьи мы постараемся последовательно разобраться в этом детальнее. Для более глубокого изучения структуры психики мы предлагаем вам познакомиться с понятиями *психических конгломератов, шаблонов восприятия и моделей поведения*.

Основой восприятия себя и окружающего нас мира являются свойственные нам *психические реакции и состояния*, с помощью которых мы реагируем на происходящее тем или иным образом. Эти состояния непосредственно проявляются через активность мозга и гормональной системы. Чтобы обеспечить каждую генерируемую нами психическую реакцию или состояние, организму приходится «потрудиться» и, соответственно, разные реакции и состояния стимулируют определённую «картину» активности мозга.

Наши состояния постоянно меняются, благодаря чему мы способны наблюдать смену своего настроения, своих желаний и намерений. В целом, приобретая некоторый опыт самонаблюдения, мы постепенно начинаем понимать, что каждому из нас свойственен свой *спектр* состояний и характерных психических реакций, которые мы можем испытать при определённых обстоятельствах. Этот спектр реакций и состояний, на которые мы *потенциально* способны на данный момент, можно соотнести с *конфигурацией самосознания*, – понятием, о котором мы говорили в предыдущих разделах.

По мере получения воспитания, взросления, обретения жизненного опыта, решения тех или иных вопросов, преодоления препятствий и трудностей, постепенно формируется наша психика (*конфигурация самосознания*) с уникальным набором *психических конгломератов*, соответствующих им *шаблонов восприятия и моделей поведения*.



Понятие «*психический конгломерат*» позволяет углубить понимание *структуры и механизмов функционирования самосознания*. Это понятие расширяет представление о *субличностях*, которое активно используется в психологии. *Психический конгломерат* – это отдельная подструктура психики, внутренний образ, у которого есть свои индивидуальные характеристики и стремления. Наше целостное «я» – это сложная система, агрегат более разрозненных и простых «я» (Орис, цикл книг «Иссиидиология»).

Психическим конгломератам свойственен некоторый ограниченный спектр психических реакций; мы ими в буквальном смысле пользуемся для реализации своего интереса испытать или пережить какое-либо состояние, чувство. *Психические конгломераты* агрегируют набор представлений о жизни, о себе; у них есть собственные цели и устремления, значимые воспоминания и их можно соотнести с *уровнями самосознания (структуру самосознания мы детальнее рассмотрим во второй части статьи)*. Каждому *психическому конгломерату* свойственна своя система ценностей, которая и предопределяет оценку происходящих с нами событий.

В данный момент, когда вы, наш дорогой читатель, читаете этот раздел о *психических конгломератах*, в вашем *самосознании* активен один из них. Этот *конгломерат* определяет *психическую реакцию* на этот текст (*позитивная, нейтральная, негативная*), ваш уровень интереса, способности к анализу и усвоению материала. Если вы параллельно чувствуете голод или желание переключиться, например, посмотреть какой-то фильм или сходить прогуляться, – через эти желания в вашем *самосознании* проявляются другие *психические конгломераты*, части вашего целостного «я», и их интересы могут не совпадать с интересами *конгломерата*, читающего данную статью.

Что нам даёт понимание *многоуровневости* и разрозненности собственной психики? Как сказывается присутствие в нашем самосознании множества *психических конгломератов*? Зная и понимая сложность и механизмы функционирования *самосознания*, мы обретаем большую **свободу выбора** быть той или иной личностью из доступных нашей *конфигурации самосознания* вариантов. А это, на наш взгляд, является очень ценной способностью, определяющей качество жизни и позволяющей осознанно *трансформировать* свою личность и, соответственно, своё будущее.

По этой причине, на наш взгляд, исследование себя и наблюдение за своими *психическими конгломератами* является одной из наиболее интересных задач в работе над собой. Отточив этот навык, мы обретаем способность с первых секунд появления в *самосознании* того или иного *психического состояния* осознать, «кто это», и к чему это состояние может привести. В свою очередь, большая осознанность и способность корректировать *психические состояния* дают нам возможность быстрее гармонизировать деструктивный гормональный фон, успокаиваться, устранять психосоматические болезненные симптомы, предотвращать ненужные конфликты.



иной момент нейронными сетями.

С точки зрения активности мозга, проявление разных *психических конгломератов* в *самосознании* возможно посредством активизации разных нейронных сетей, которые особым образом задействуют определённые зоны мозга в ответ на появление внешних или внутренних стимулов. Поэтому, *конфигурацию самосознания* – набор доступных нам *психических конгломератов* – можно также соотнести с потенциально активными в тот или

Возможно, вам, дорогой читатель, эта информация покажется сложной для понимания, но заверяем вас, здесь изложены лишь основные понятия, без которых не обойтись в глубокой и действенной практической работе над собой. Этим разделом мы стремимся приблизить вас к пониманию разрозненности и *мультиконгломератности самосознания*, многоликости собственного «я», а также расширить понимание свободы выбора и показать, где «выход» из разрушительных *негативных состояний*, замкнутого круга реакций и внутренних конфликтов.

Итак, в продолжение темы рассмотрим следующие важные вопросы: каким же образом свойственные *психическим конгломератам* состояния проявляются в нашей жизни, почему и как мы их выбираем, и выбираем ли? Для подробного ответа рассмотрим понятия *шаблонов восприятия* и *моделей поведения*.

Шаблон восприятия – наше автоматически воспроизводимое отношение к чему-либо, которое закрепилось в психике в результате многократного повторения. *Шаблоны восприятия* появляются в результате оценки мозгом того или иного стимула, раздражителя. Сталкиваясь с различными жизненными ситуациями, наш мозг вновь и вновь пытается найти оптимальное, адекватное решение вопроса «как это оценить, как на это отреагировать?». Он ищет оптимальные решения, опираясь при этом на опыт, полученный в результате воспитания, обучения, полученного раньше жизненного опыта или целенаправленной работы над собой.

Шаблон восприятия – это не просто ментальная конструкция и бесчувственная оценка ситуации, – это также и психическая реакция, которая следует за оценкой, тот «психический оттенок», которым мы «окрашиваем» ситуацию. Например, если мы крайне трепетно относимся к мнению других о нас и привыкли обижаться и дистанцироваться в ответ на критику, то в начале подобного разговора активный *психический конгломерат* воспримет происходящее через свой *шаблон восприятия*, оценивающий эту ситуацию негативно и подразумевающий ответную реакцию в виде обиды.

На следующей иллюстрации мы видим человека, столкнувшегося с объективными жизненными обстоятельствами – он попал под проливной дождь. Сама по себе ситуация – нейтральна, не окрашена никакой оценкой, – дождь просто есть. В зависимости от того, какой из доступных промокшему человеку *психических конгломератов* будет доминировать в *самосознании*, соответствующий ему *шаблон восприятия* расценит эту ситуацию по-разному: *негативно* («мне это не нравится!»), *нейтрально* («дождь, так дождь...») или *позитивно* («вот здорово как!»).

ШАБЛОН ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ



Что последует за оценкой ситуации и психической реакцией на неё? Реакция побуждает нас к действию, и мозг подбирает оптимальную *модель поведения* из спектра доступных для данного *психического конгломерата*.

Модель поведения формируется набором речевых, неречевых и поведенческих признаков, которые отражают вовне наш внутренний образ, *психический конгломерат*. К *модели поведения* относятся мимика, жестикуляция, характер речи, специфика наших социальных взаимодействий, целенаправленные действия. Разницу *моделей поведения* мы проще всего можем пронаблюдать в себе при смене социальных ролей – как мы ведём себя на работе, дома с детьми или с любимым человеком, как мы ведём себя с близкими друзьями? *Модель поведения* моментально меняется при резкой смене *психических конгломератов*: если мы обиделись, то мимика и жесты, тембр голоса и наше поведение тут же отразят признаки другого *психического конгломерата*.

Итак, каждому *психическому конгломерату* свойственен определённый взгляд на мир с характерными ему *шаблонами восприятия* и *моделями поведения*. Если внимательно понаблюдать за собой, можно заметить, что в разных психических состояниях мы по-разному трактуем похожие события. Так, пребывая в каком-либо *негативном состоянии*, мы склонны воспринимать всё в серых и тёмных тонах и вести себя определённым образом: *модели поведения*, проявляемые в *негативных состояниях*, не подразумевают взаимопомощи и взаимосодействия, они ограничены устремлениями к эгоистичным реализациям.

Рассмотрим жизненный пример. В нашей жизни появляются объективные обстоятельства внешнего мира: мы едем на работу и попадаем в затыжную пробку. Варианты нашего реагирования:

1. Активизируется *психический конгломерат, шаблон восприятия* которого оценивает ситуацию как критическую и неблагоприятную, гормональный фон меняется под воздействием «деструктивных» гормонов, повышающих уровень стресса. Мы психически реагируем: нервничаем, раздражаемся, боимся опоздать, мысленно представляем неприятные сцены объяснения с начальством. Появляется психический дискомфорт, *модель поведения* меняется на более деструктивную, и мы начинаем агрессивнее реагировать на тех, кто стоит с нами в пробке. Вероятность того, что мы приедем на работу и будем вынуждены разбираться с начальством, повышается за счёт *перефокусировки в менее гармоничную конфигурацию*, а у неё есть все предпосылки попасть в ожидаемый конфликт.



2. Активизируется другой *психический конгломерат, шаблон восприятия* которого оценивает ситуацию иначе и позволяет быстро найти мотивацию: «*Не беда, нервничать всё равно бесполезно! Зато у меня появилось свободное время послушать аудио-книгу. Скажу начальству, что отработаю пропущенное время вечером*». Если у нас и была негативная реакция до этого, она нивелируется, гормональный фон стабилизируется, мы расслабляемся и переключаемся на другую позитивную деятельность, тем самым *перефокусируемся в более гармоничную конфигурацию*, а по приезду на работу с удивлением обнаруживаем, что начальник тоже опоздал, или нам удалось быстро объясниться, избежав конфликта.

Конечно же, рассмотренные варианты реагирования – это полярности, и между ними существует огромное количество возможных комбинаций других наших реакций и выборов. Тем не менее, надеемся, что этим простым жизненным примером нам удалось показать вам связку рассмотренных понятий *психических конгломератов, шаблонов восприятия и моделей поведения*, а также подвести к интуитивному пониманию, что наши состояния влияют на исход каждой ситуации за счёт механизма *перефокусировок*.

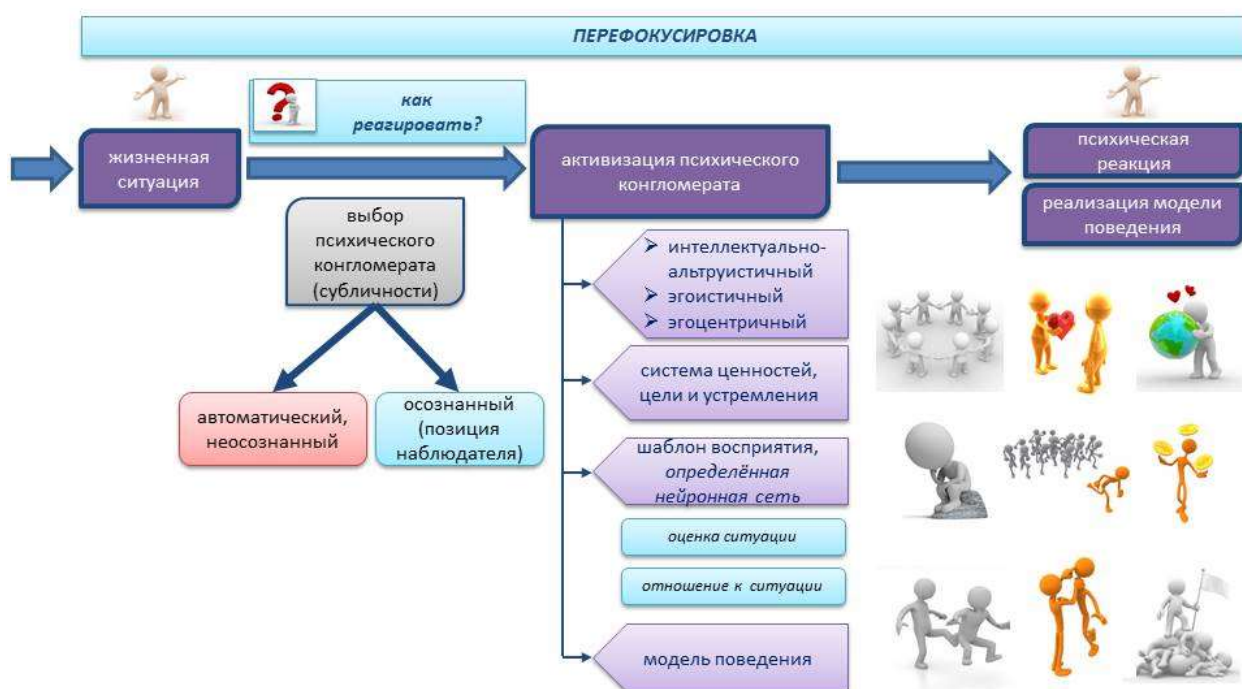
В чём фундаментальная разница этих двух *психических конгломератов*, рассмотренных в примере с автомобильной пробкой? Почему эти разные части «я» настолько по-разному интерпретируют происходящее? В одном из предыдущих разделов мы говорили о *непонимании жизни и эгоистичных ожиданиях*, которые являются основой *непозитивных реакций*. Зависимо от того, насколько *психические конгломераты* эгоистичны, агрессивны, зациклены на себе, их можно условно разделить на *эгоцентричные, эгоистичные и интеллектуально-альтруистичные*. То есть, мы предлагаем вам, дорогой читатель, оценивать эволюционную зрелость «фрагментов своего я» по степени их эгоистичности и деструктивности.

На следующей иллюстрации мы постарались отобразить некоторые ключевые признаки, которые отличают *психические конгломераты* разных категорий.



Каким образом увязать все рассмотренные нами понятия и связи? Для более наглядного примера постараемся ответить на вопрос «как мы реагируем на жизненную ситуацию?», проиллюстрировав две конфигурации самосознания – человека до того, как с ним случилась определённая жизненная ситуация, и спустя некоторое время, когда он отреагировал на происходящее.

КАК МЫ РЕАГИРУЕМ НА ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ



Важным элементом этой схемы является момент выбора психического конгломерата, – как мы уже знаем, нам есть из чего выбирать, так как наша конфигурация представляет собой все доступные нам психические состояния. Вот почему так важна осознанность и понимание того, как работает наша психика – это позволяет сделать исход любой, даже наиболее сложной ситуации, более благоприятным и гармоничным.

Некоторые из наших психических конгломератов могут противоречить друг другу и вступать с ними в болезненное противостояние по причине их дуальности, ограниченности, а иногда и полярности по отношению друг к другу. Это приводит к ощутимому дискомфорту и внутреннему конфликту между разными частями «я». Например, позиция «жертвы обстоятельств», которую мы усвоили в детстве, противоречит позиции «духовно развивающегося человека», которую мы стремимся сделать своей основной жизненной установкой.

Внутренние конфликты, связанные с нестыковкой представлений разных психических конгломератов о каком-либо важном жизненном вопросе, особенно остро воспринимаются человеком, когда он не осознаёт «подоплёки» своих состояний и не может осознанно усилить одно состояние и подкорректировать другое.

Подводя итог, можно сделать вывод: наша психика неоднородна, её структурные элементы в виде психических конгломератов имеют собственный взгляд на мир, они реализуются через шаблоны восприятия и модели поведения. Зависимо от степени их эгоистичности и зацикленности на себе, преследования собственных интересов, психические конгломераты можно условно разделить на три категории: эгоцентричные, эгоистичные и интеллектуально-альтруистичные. Соответственно, им будут в большей или в меньшей степени свойственны негативные, нейтральные или позитивные психические состояния.

Мы считаем очень важным донести до вас понимание *связи между психическими конгломератами* и нашими *состояниями*. Когда мы начинаем осознавать и проследивать эту связь, работа над собой становится серьёзным и последовательным процессом изучения структур нашей психики, автоматизма реакций, их причин и следствий, а также поиска способов подключить менее эгоистичные *психические конгломераты* в тех ситуациях, где раньше автоматически активизировались эгоистичные и эгоцентричные интересы, приводя к болезненным разочарованиям и внутренним конфликтам.

Описав для вас, дорогой читатель, некоторые структуры психики и механизмы их реализации, мы бы хотели вновь акцентировать ваше внимание на очень важном понимании: ***у каждого из нас в каждый момент времени есть возможность выбирать, в каком психическом состоянии быть и как реагировать.*** Да, у нас есть негативные привычки, – тот дискомфортный груз, с которым нам предстоит глубоко поработать и трансформировать, – но, выбор за нами и он всегда есть!



Теперь мы предлагаем вам разобраться в том, *что же такое эгоизм*, и почему мы считаем, что работа над собой в первую очередь является *трансформацией эгоистичной модели поведения*.

1.6. Эгоизм, зависимость от ожиданий и конфликт с реальностью

Эгоистичные ожидания, хоть и являются источником эгоистичного удовлетворения и удовольствий, тем не менее, прямо связаны с болезненными внутренними и внешними конфликтами, недовольством собой и окружающими, стрессом и дисгармонией.

Психические конгломераты, которым свойственно негативное отношение к жизни и окружающим, защитные и агрессивные реакции и зависимость от ожиданий объединяет общая характеристика – ***эгоистичная модель поведения***.

Наверняка каждый из нас хотя бы несколько раз в жизни видел, как маленькие дети расстраиваются, не получив желаемую игрушку или сладость. Возникает закономерная реакция – слёзы, обида или гнев. По мере взросления, наши реакции становятся не такими эмоциональными, мы обретаем больший контроль над собой, формируем альтернативные *модели поведения*, но, тем не менее, зависимость от *эгоистичных ожиданий* остаётся доминирующей у большинства людей, раз за разом вызывая *негативные реакции и состояния* в ответ на неприятные жизненные обстоятельства.

Корни *эгоистичных ожиданий* находятся на уровне *коллективного бессознательного*, – наименее развитой части нашей психики, которая в своих *шаблонах восприятия* ориентирована на получение удовольствий и обеспечение собственной безопасности, выживания. Чем более активна в нас эта часть психики, тем больше психического дискомфорта мы испытываем, так как бессознательно вступаем в антагонизм – противостояние – по отношению ко всему, что противоречит нашим *эгоистичным ожиданиям*, примитивно и дуально оценивая жизнь с точки зрения собственной выгоды. Большинство детей не могут не плакать, не получив желаемого, так как менее эгоистичные части психики ещё не сформированы, и другие *модели поведения* не доступны.

Несмотря на то, что *эгоистичные психические конгломераты* у многих пока что являются ведущей частью психики, – в силу *мультиконгломератного* строения *самосознания*, у нас всегда есть возможность посмотреть на ситуацию иначе и сделать шаг в сторону более позитивного и мудрого восприятия жизни.

Когда нас что-либо расстраивает и выводит из себя, мы можем «отследить» те признаки, по которым *шаблон восприятия эгоистичного конгломерата* расценил происходящее как «неприятное», достойное негативной реакции. Для людей, стремящихся достичь состояния внутренней гармонии с собой и жизнью, особенно важно научиться вовремя задавать себе «правильные» вопросы, способствующие выходу из *эгоистичной модели поведения* и переоценке происходящего.

Таковыми вопросами могут быть следующие: *«а почему я так реагирую? что во мне такого задето, что я гневаюсь, обижаюсь, негативно отношусь к этому, что я готов обругать, нахамить или, и того хлеще, затеять драку с этим человеком?»*. Если вовремя «не поймать» и не осознать бессознательную, импульсивную реакцию, активизируются соответствующие нейронные сети, гормональная система начнёт свою работу по обеспечению организма необходимой порцией адреналина и кортизола, и мы испытаем то состояние, на которое вольно или невольно, сознательно или автоматически, по привычке «дали согласие».

Не задавая себе подобных вопросов и не задумываясь о причинах и следствиях, человек остаётся слугой своих унаследованных или ставших привычными программ и проекций *бессознательной* части психики. В результате недоусвоенного нами жизненного опыта, который мы скоропалительно оценили как *негативный* для себя, мы зачастую привыкаем и дальше мыслить и реагировать негативно, накладывая на конкретные ситуации или мир в целом ярлык *«берегись, защищайся, там опасно!»*. И сами не замечаем, как *негативные* ситуации начинают строиться уже в нашем сознании виртуально, углубляя конфликт с жизнью. Они будто заранее ожидаются и моделируются какими-то из наших *психических конгломератов* и призывают реагировать, и если мы реагируем автоматически, бездумно, негативно, – это ещё больше утверждает нас в разделённости с миром, в ожидании неблагоприятных последствий, в необходимости защищаться.

Итак, в нашей психике есть довольно примитивные структуры, которые мы относим к проявлениям *коллективного бессознательного* (более детально об *уровнях самосознания* поговорим во второй части статьи), которые реализуются в нас в виде *эгоцентричных* и *эгоистичных психических конгломератов*. Им свойственны поверхностные представления о жизни, они импульсивны и автоматически реагируют на всё, что не соответствует их ожиданиям, через защиту или нападение. Для их проявления мозг задействует наиболее примитивные структуры.

Если мы прочно связываем своё счастье и благополучие с *эгоистичными ожиданиями*, с собственной выгодой, мы поддерживаем активность тех *психических конгломератов*, которые оценивают жизнь с позиции «выгодно – невыгодно», «удобно – неудобно», «приятно – неприятно», «мне – тебе». Чем больше мы зацикливаемся на удовлетворении *эгоистичных ожиданий*, тем чаще ощущаем **конфликт с реальностью**, так как раз за разом убеждаемся, что мир и окружающие нас люди «не такие, как нам нужно».

Конфликт с реальностью – это сопротивление сложившимся обстоятельствам, невозможность и нежелание понять, почему и для чего происходит то или иное событие. В противовес этой позиции, духовно устремлённые люди стараются воспринимать каждое «неприятное» событие как возможность изменить и усовершенствовать себя, своё отношение к миру. Соответственно, чем больше мы находимся в *зависимости от эгоистичных ожиданий*, тем меньше находим возможностей строить гармоничные отношения и жить в радости изо дня в день.



Значит ли это, что те, кто работает над собой и стремится избавиться от негативной части себя, ничего не ожидают от жизни? Не совсем так. Когда в *самосознании* активность эгоистично ориентированных *психических конгломератов* снижается в результате работы над собой, автоматически повышается активность более развитой части психики. А у этой части психики совершенно иная система ценностей и жизненные ожидания. Что же приходит на смену *эгоистичной модели поведения* при нашем личностном росте?

По мере развития *самосознания* у нас появляются вопросы и интересы, выходящие за пределы своей собственной выгоды, мы начинаем смотреть на мир с более объективной, системной позиции, обретая качества исследователя и наблюдателя. Да, многие эгоистичные интересы остаются, но они перестают доминировать в сознании, и постепенно, шаг за шагом, появляется «нечто», гораздо более интересное для нас, чем удовлетворение базовых эгоистичных потребностей. Это «нечто» – живой интерес и стремление к общему благу, коллективному развитию, изменению мира в лучшую сторону. Нас начинают интересовать глубокие вопросы о смысле жизни, о причинах и следствиях, о мироустройстве и строении сознания. Параллельно с тягой к познанию появляется желание помогать другим и жить в гармонии с миром, возникают более грандиозные творческие цели, которые становятся источником радости и вдохновения (в противовес преследованию личной выгоды, свойственной *эгоистичным психическим конгломератам*). Это обусловлено пониманием принципа «взаимозависимости», который гласит, что невозможно что-то поистине большое сделать в одиночку, поэтому кроме себя нужно развивать всех вокруг.

Этот новый этап в развитии сознания мы называем ***интеллектуально-альтруистичным образом жизни***, которому свойственна *интеллектуально-альтруистичная модель отношений* с другими людьми и внешним миром.

По мере работы над собой в *самосознании* появляется всё больше признаков нового образа жизни и новых интересов. Мы всё чаще осознаём себя в состоянии внутренней гармонии и обретаем способность испытывать радость от творчества и общения, в нашей жизни появляются состояния благодарности и душевные чувства по отношению к окружающим людям. Постепенно мы приходим к более глубокому пониманию того, что жизнь и мир полностью справедливы и гармоничны, что всё, что с нами происходит, несёт нам эволюционное благо. Эти состояния создают возможность жить без страха и без разочарований, создавая вокруг себя атмосферу любви и взаимосоотрудничества на благо всеобщего развития. Именно к таким, целостным и гармоничным состояниям, мы призываем вас, наш дорогой читатель, стремиться при работе над собой.

Нам в какой-то степени уже сейчас доступны *интеллектуально-альтруистичные* жизненные ценности и отношения. Именно поэтому наиболее возвышенные чувства и светлые состояния у нас связаны не с эгоистичными ожиданиями и личностной выгодой, а с достижением над-личностных успехов и творческих результатов. Для того, чтобы постепенно трансформировать свою *конфигурацию* в более позитивную, гармоничную, устремлённую, нам необходимо найти в себе эти *интеллектуально-альтруистичные* жизненные ценности и *модели поведения*, постараться в них утвердиться, расширить их понимание жизни и сделать их ведущими в *самосознании*.



Подводя итог этого раздела, мы бы хотели донести вам, дорогой читатель, основную мысль: ***доминирование эгоизма в наших жизненных приоритетах и ценностях ведёт к разочарованиям и конфликтам с реальностью***, стимулируя проявление *эгоцентричных и эгоистичных психических конгломератов*, которые оценивают жизнь с позиций выживания и получения удовольствий. По мере осуществления внутренней работы над несовершенными частями психики, мы

постепенно утверждаемся в новой жизненной позиции, – *интеллектуально-альтруистичном образе жизни*, и наш собственный *конфликт с реальностью* становится менее острым, позволяя открыть для себя мир с другой, более светлой и радостной, стороны.

1.7. Зачем работать с непозитивными состояниями?

Большинство из нас понимает, что *непозитивные* состояния вредят нам, но тем не менее, когда жизнь преподносит «урок» и «проверяет нас на прочность», мы зачастую не находим в себе нужных *мотиваций* и сил, чтобы сказать решительное «нет» первым импульсивным реакциям. А когда мы все-таки пытаемся что-то в себе изменить, потенциал привычных реакций зачастую оказывается так велик, что первые попытки не дают желаемых результатов – и вместо спокойного принятия и понимания ситуации мы вновь проявляем вспыльчивость и раздражение.

Так зачем же работать над собой, если это бывает так трудно? Возможно, стоит найти более простой путь и признать, что нас ничто не исправит, или, того больше, что наши *негативные реакции и состояния* – оправданы и справедливы, а меняться нужно другим?

В этом разделе мы предлагаем вам, дорогой читатель, познакомиться с *мотивациями*, которые помогут вам решиться работать над собой и прикладывать усилия для трансформации «тёмных» сторон собственной психики в состояния принятия, спокойного размышления и позитивной оценки.



Мотивация, мотиватор – это то, что побуждает к определённому поведению, способствует изменению привычного *шаблона восприятия* и *модели поведения*. В нашем случае это знание о чём-то, что опровергает значимость эгоистичных ожиданий и позволяет нам в трудный момент отождествиться с эволюционно более развитым *психическим конгломератом* («отождествиться» – позволить определённой части психики доминировать над

остальными).

Итак, о чём нам важно помнить, когда мы выбираем, как отреагировать на то или иное событие?

1. Принцип резонанса

Жизнь устроена справедливо: то, что мы генерируем в виде своих психоментальных состояний, сознательных и бессознательных устремлений, отражается на качестве нашей жизни и моделирует будущие события. Этот объективный механизм нам бывает сложно отследить, так как в оценку жизни часто вклинивается личностный субъективизм, дуальное мышление в категориях «хорошо – плохо» лично для каждого из нас, нежелание брать ответственность на себя и признавать свои несовершенства.

Надеемся, что вы помните понятие «*перефокусировки*», о котором мы говорили раньше в этой статье (осознание себя в новой *конфигурации* в каждый новый миг). Механизм *перефокусировок* позволяет нам по *принципу резонанса* оказываться в тех обстоятельствах, которые соответствуют нашим реакциям, состояниям, устремлениям. Сами того не замечая, мы каждый миг выбираем дальнейшие сценарии своей Судьбы, попадая либо в более благоприятное, либо в менее благоприятное для нас будущее.

Например, генерируя в разговоре эмоцию гнева, мы вызываем в нашем собеседнике ответную реакцию страха, защиты или агрессии, и наше с ним общение и отношения в целом тут же меняются. Тем самым мы выстраиваем свою *модель поведения*, основанную на насилии, и закономерно оказываемся в таких обстоятельствах, где интересы наших *эгоистичных психических конгломератов* доминируют над творческими, созидательными устремлениями.

И напротив, чем позитивнее наше отношение к себе, к другим и к жизни в целом, чем больше в нас понимания происходящего и устремлённости к общему благополучию, тем активнее мы моделируем более благоприятные условия жизни для себя и окружающих нас людей.

Это удивительно и очень важно! На занятиях о многомирии и многовариантности Судьбы, которые проводят специалисты МИЦИАР на слоуллингах, мы детально рассматриваем этот принцип.

2. Негатив проецируется в наше будущее

Опасность *негативных шаблонов восприятия* и *моделей поведения* заключается в том, что, если мы не работаем с ними, они сами по себе не исчезают, а продолжают «отравлять» жизнь нам и окружающим нас людям, снова и снова моделируя для нас конфликтные ситуации.



Чем больше мы утверждаемся в *эгоистичных психических конгломератах* и их моделях поведения, чем меньше у нас сомнений в собственной неправоте, тем дольше мы «варимся» в собственных переживаниях, вновь и вновь ища виноватых и ответственных в других людях или жизни в целом.

Эта внутренняя «недоработка», непонимание жизни проецируются в дальнейшие жизненные ситуации, повторяясь снова в немного другом свете для того, чтобы мы смогли приобрести недостающий опыт и продвинуться дальше в собственном развитии.

Приобретая некоторый опыт работы над собой, становится ясно, что выход из внутреннего и внешнего конфликта всегда есть, и находится он на другом, более высоком уровне *самосознания*, до которого нам нужно дотянуться посредством *мотиваций, самоанализа, кропотливой работы над собой*.

3. Реагируя негативно, мы становимся заложниками бессознательной и инстинктивной части психики

Негативные состояния способны проявиться в нашей психике через древние, примитивные отделы мозга, которые отвечают за животные программы выживания, защиты и получения удовольствий. Активизируя эти зоны мозга какой-либо *негативной реакцией*, в нашем самосознании по *принципу резонанса* проявляется целый «букет» негативно-окрашенных переживаний, а эндокринная система в свою очередь генерирует гормоны, еще долгое время поддерживающие этот *негативный* психический фон.

Стоит нам «поддаться на провокацию», не подумать о причинах и следствиях, – и гормональный шторм уже лишает нас возможности думать в принципе, а выйти из зоны *негативных состояний* становится гораздо сложнее; голос совести и разума становится всё тише. Выбирая *эгоистичные, примитивные психические конгломераты*, мы *перефокусируемся* в такие *конфигурации самосознания*, для которых «нормальными» являются злоба, мстительность, гнев, ревность, обидчивость, осуждение и другие нечеловечные реакции. Соответственно, в таком случае достичь взаимопонимания с другими и гармонии внутри себя становится крайне сложно, так как наши *эгоистичные ожидания* входят в *конфликт с реальностью* – с объективной картиной мира.

4. Негатив деактивирует эволюционные зоны мозга и дестабилизирует иммунную систему

Современные научные исследования взаимосвязи *негативных* состояний, активности мозга и иммунной системы показали, что активизация *негативных* образов в нашем *самосознании* значительно и надолго тормозит работу тех зон мозга, которые отвечают за высшую ментальную и чувственную деятельность. То есть, подавляется способность человека конструктивно работать, учиться, строить отношения и ощущать удовлетворение жизнью

Другим важным фактором, заставляющим задуматься о последствиях *негатива*, является то, что на *негативные* психические состояния наше тело реагирует определённым образом, создавая гормональный фон с повышенной активностью гормона кортизол. Этот гормон спустя короткое время своего действия начинает ослаблять иммунную систему

человека. Чем дольше и чаще мы пребываем в *негативных* состояниях, тем менее стабилен иммунитет и способность бороться с болезнями

За годы практики самосовершенствования, мы не раз убеждались на собственном опыте, что, пребывая в хороших, радостных, позитивных состояниях, мы обретаем «крылья души», что благотворно сказывается на состоянии организма и работоспособности.

5. Негатив приводит к психосоматическим расстройствам

В продолжение предыдущей темы о влиянии *негативных состояний* на иммунитет и активность мозга мы считаем важным затронуть тему общего воздействия психических состояний на наше здоровье и физическое состояние.

Обширные исследования этого вопроса сформировали отдельное междисциплинарное направление в медицине и психологии – психосоматику. Это направление изучает влияние психических состояний на возникновение и динамику заболеваний или болезненных симптомов. Исследования в области психосоматики показывают, что в результате эмоционального переживания происходят функциональные изменения и патологические нарушения в органах; причиной многих заболеваний являются внутренние конфликты, невротические реакции.

На обучающих слоуллингах и докладах специалистов МИЦИАР мы касаемся темы причин болезней и говорим о прямом воздействии внутренних состояний, активности *психических конгломератов* на наше самочувствие. Наверняка многие из вас наблюдали в своей жизни или жизни близких людей, что стоит человеку войти в повышенное конфликтное состояние (по отношению к себе, кому-то или чему-то), и тут же падает иммунитет, появляются какие-то неприятные симптомы, происходят «случайные» травмы. Затяжные депрессии и внутренние конфликты могут привести к патологическим, хроническим заболеваниям, так как физический организм отражает *перифокусировки* личности в дисгармоничные *конфигурации самосознания*, которым свойственны соответствующие менее благоприятные жизненные обстоятельства.

Зная о последствиях и глубоко прочувствовав опасность и пагубное влияние наших несовершенных *негативных реакций* на качество жизни и качество здоровья, многие из нас приходят к твёрдой решимости **меняться в лучшую сторону**.

Итак, в первом разделе мы познакомились с классификацией психоментальных состояний, которая включает *позитивные, нейтральные и негативные*, коснулись таких важных понятий как *психические конгломераты (субличности), шаблоны восприятия и модели поведения*. Мы также рассмотрели основу *непозитивных состояний* – эгоистичные ожидания и зависимость от них, которые усугубляют наш *конфликт с реальностью*, а в противовес эгоизму познакомились с *интеллектуально-альтруистичным образом жизни*.

В последнем подразделе мы постарались ответить на вопрос «*Зачем работать с непозитивными состояниями?*» и нашли несколько мотиваций для внутренней работы над деструктивными *шаблонами восприятия и моделями поведения*.

Вторая часть этой статьи, «*Как изменить привычки негативного мышления*», познакомит вас с важными принципами работы над собой, которые помогли специалистам

нашего центра и участникам обучающих программ запастись решимостью, оптимизмом, пониманием и терпением на непростом пути самосовершенствования.

2. Как изменить привычки негативного мышления

2.1. Подойти к внутренней черте

«Подлинное мужество состоит не в героических усилиях, направленных на достижение внешних целей, а в решимости пройти через ужасный опыт столкновения с самим собой. До тех пор, пока индивид не найдет свою истинную сущность в себе самом, любые попытки придать жизни смысл через манипуляции во внешнем мире и достижение внешних целей останутся бесплодным и в конечном счете обреченным на поражение донкихотством.»

Станислав Гроф, «За пределами мозга»

Размышляя о своём *негативном* отношении к жизни, к какому-либо человеку или к себе самим, мы можем заметить, что если не прикладывать усилий, то негатив остаётся естественной бессознательной реакцией, которая возникает как будто сама по себе. Эта автоматическая и необдуманная реакция реализуется лимбической системой – отделом мозга, импульсивно и эмоционально, без нашего человеческого участия реагирующим на ситуацию. Лимбическая система позволяет нам реализовать *уровень коллективного бессознательного*, что проявляется в *самосознании* через наиболее примитивные структуры психики, сосредоточенные на выживании, защите и эгоистичных удовольствиях.

Исследования показали, что для активизации лимбической системы мозгу требуется всего 8 миллисекунд, тогда как для подключения нейронных сетей другого более развитого уровня необходимо в 5 раз больше времени. Из этого утверждения следует вывод: да, в стрессовой для нас ситуации отреагировать *негативно* проще, так как эти реакции являются наиболее простыми, примитивными, незамысловатыми.

Замкнутый круг автоматических *негативных* реакций и состояний прерывается лишь тогда, когда *личность оказывается загнанной в угол беспросветного негативизма своего бессознательного шаблонного мышления*. Осознав всю пагубность и деструктивность устаревших *моделей поведения*, такая личность подходит к *внутренней трансформационной черте* и принимает решение *научиться жить по-новому*, добавив больше осознанности в свои психические реакции и выборы.

В противовес импульсивной эмоциональности лимбической системы в такой *конфигурации самосознания* активизируются более развитые зоны мозга (неокортекс), которые обладают ценными механизмами перепрограммирования *шаблонов восприятия и моделей поведения*. При активизации неокортекса подключаются и нарабатываются более сложные нейронные сети, что позволяют нам тщательнее анализировать свои состояния, размышлять о причинах и следствиях реакций и о том, как бы мы хотели реагировать.

Само намерение самосовершенствования должно подкрепляться глубоко усвоенными и всесторонне проанализированными *позитивными мотивациями* о том, как

и почему необходимо жить и поступать. Например, для быстрого переключения с *эгоистичной, негативной модели поведения на интеллектуально-альтруистичную, позитивную*, мы должны точно знать, «почему нужно прощать?», «зачем учиться неконфликтному общению?», «почему нужно вовремя спохватиться, если вдруг появилась обида, вспыхнула ненависть, возникло неприятие?».

Оглядываясь вокруг, можно заметить, что многим людям пока свойственно снисходительное отношение или даже одобрение широкого спектра своих и чужих *непозитивных реакций*. Современное общество на данном этапе своего развития поддерживает и зачастую способствует проявлению ревности, собственничества, соперничества, злорадства, иронии, мстительности, «белой зависти», прагматизма, накопительства и т.д. Считая подобные реакции *допустимыми*, большинство людей тем самым «устанавливают» общепринятую «норму» реагирования. Вырваться из этого самодостаточного круга потребительской жизни, ожиданий и негативных реакций крайне не просто.



Для того чтобы человек, существующий в подобном обществе, осознал необходимость радикальных изменений своих *шаблонов восприятия*, должно произойти нечто глубоко значимое для него; условно говоря, он должен подойти к внутренней черте, которой свойственна сознательная позиция: «я так больше жить не могу!», «я таким быть не хочу!». А подобные состояния всегда являются следствием мощного внутреннего конфликта между менее человеческими и более человеческими ценностями, мотивами и *моделями поведения*, продуцируемыми менее развитыми и более развитыми *психическими конгломератами*.

Процессы саморазвития в нашем *самосознании* курируются *конгломератами*, которым свойственна *интеллектуально-альтруистичная система ценностей*, устремление к большему пониманию, гармонии, сотрудничеству, взаимопомощи. Пройдя не один внутренний кризис – конфликт между *эгоистичной и интеллектуально-альтруистичной системой ценностей*, мы постепенно утверждаемся в необходимости глубокого пересмотра и трансформации своих *эгоистичных моделей поведения* в более гармоничные и позитивные.

2.2. Начать изучать, как устроено самосознание

Предыдущим разделом мы хотели подвести вас, наш дорогой читатель, к важному выводу о том, что интерес к саморазвитию становится настоящей *работой над собой* тогда, когда трансформация своих *непозитивных реакций и состояний* становится важнее эгоистичных и честолюбивых интересов. Этот этап в развитии личности наступает по мере того, как в *конфигурации самосознания* начинают доминировать *психические конгломераты*, которым свойственна *интеллектуально-альтруистичная система ценностей*. При таком условии понимание *структуры самосознания*, а также все методики и принципы, о которых мы будем говорить дальше, действительно помогут вам измениться.

Для эффективной *трансформации своей личности* важно научиться анализировать свои психические проявления и «разбирать» причинно-следственные связи тех жизненных ситуаций, которые с нами случаются. Эти навыки помогают нам гораздо быстрее усваивать жизненные уроки и идти дальше «налегке» – без груза обид, дискомфорта, непонимания.

Любому анализу и попыткам разобраться нужна опора на аналитический аппарат и устойчивое мировоззрение – набор представлений о том, как устроена психика, как устроен мир, как мы взаимодействуем с другими, и как мы друг на друга влияем. Последовательный процесс изучения и познания даёт ключи к управлению своими состояниями и *трансформации конфигурации своей личности*.

В предыдущих разделах мы рассмотрели структурные элементы психики и механизм *перефокусировок*, а теперь хотим предложить вам познакомиться с представлениями о *разноуровневой структуре личности* из иссиидологии, которыми мы пользуемся для *самоанализа*.

Предлагаем вам взглянуть на себя, используя *три уровня самосознания*:

- Коллективное бессознательное.
- Личностное самосознание (низшее и высшее).
- Коллективное Подсознание.

Все три уровня в разном процентном соотношении активны в *самосознании* каждого из нас, реализуясь через характерные мысли и чувства.



Проявление *коллективного бессознательного* мы мало осознаём, несмотря на то, что оно занимает около 70-90% общей активности *самосознания* каждого из нас на данном этапе развития человечества. Этот *уровень самосознания* «вклинивается» в наши интересы физиологическими потребностями, инстинктами, импульсивными эмоциями, провоцируя совершать неосознанные действия, защищаться и нападать. *Коллективному бессознательному* характерна эгоцентричность, мысли и чувства этого уровня далеки от наших представлений о нравственности, человечности и гуманности.



Уровень *личностного самосознания* является всем множеством наших представлений о себе, которое формирует «Я-концепцию» – восприятие себя как личности, а также все отношения с миром и окружающими нас существами. И если *низшее личностное самосознание* отвечает за низшую рассудочную деятельность и удовлетворение в большей степени эгоистичных интересов, то *психическим конгломератам высшего личностного самосознания* свойственны более альтруистичные побуждения, стремление к социальной и творческой реализации и сотрудничеству.



Коллективное Подсознание представляет собой наиболее эволюционную и вместе с тем наименее доступную нам часть *самосознания*; этот уровень хранит информацию о причинно-следственных связях жизненных сценариев, обо всём опыте, полученном нами в течение жизни, включая бессознательную активность. Процесс всё

большей активизации *уровня коллективного Подсознания* позволяет нам утвердиться в *интеллектуально-альтруистичных жизненных ценностях* и постепенно подводит к пониманию насущной необходимости не только гармонично сосуществовать и сотрудничать с окружающими людьми, но также занимать активную позицию *служения* – прикладывая максимальных усилий для духовного развития всех, кто нас окружает.

Каждому *уровню самосознания* свойственны свои психизмы, устремления и ценности, *шаблоны восприятия* и *модели поведения*. *Сложная мультиконгломератная структура* наших *конфигураций* позволяет человеку, детально изучившему *механизмы функционирования самосознания*, более осознанно выбирать, каким образом реагировать, в какую сторону развиваться и из каких психических качеств строить свою личность.

Для глубокого усвоения этого материала специалисты нашего центра предусмотрели отдельные теоретические и практические занятия в циклах «*Структура личности*», «*Модель работы над собой*» и «*Самоанализ*». По мере изучения и применения в жизни наших методик участники слюллингов обретают более целостное понимание и способность отслеживать в себе активность разных *психических конгломератов*, повышают свою осознанность и тем самым создают предпосылки для эффективной работы над собой и гармонизации отношений с близкими.

Способность видеть активность *уровней самосознания* других людей, а также понимание причин и следствий этой активности позволяют нам выйти за пределы *эгоистических моделей поведения* и личностных претензий, повысить уровень эмпатии, понять мотивы и построить более гармоничные отношения.

2.3. *Научиться анализировать себя и быть наблюдателем*

Дорогой читатель, надеемся, что в предыдущем разделе нам удалось донести важность изучения *структуры и механизмов функционирования самосознания* на пути самосовершенствования. Глубокое понимание того, как мы устроены, позволяет нам активизировать более сложные нейронные сети, которые более полноценно задействуют безграничные возможности мозга и дают нам возможность гораздо быстрее и позитивнее справляться с жизненными уроками и трудностями.

А для того, чтобы эта в большей степени теоретическая информация стала нашим прикладным и живым жизненным опытом, мы предлагаем вам с помощью *самоанализа* начать нарабатывать ценные практические навыки – способность наблюдать и анализировать психические процессы, не отождествляясь с ними.

Самоанализ – это набор методик и алгоритмов для размышления, которые позволяют разотождествиться с собственными *негативными реакциями и состояниями*, увидеть их более глубокую суть и перепрограммировать своё отношение к происходящему. В результате освоения методик *самоанализа* и изучения *структуры самосознания* мы становимся способны гораздо быстрее выходить из *непозитивных состояний* и преодолевать внутренние кризисы, меняя своё отношение к происходящему.



Совершенствуя свои навыки *самоанализа*, мы гармонизируем собственную жизнь, постепенно «расставляя всё на свои места»: возникновение ситуаций и поведение других людей во многом становится более понятным и обоснованным. А наши собственные реакции и состояния постепенно начинают восприниматься не как спонтанность и случайность, а как глубоко изученный закономерный процесс, в котором мы принимаем активное участие.

Особо важным моментом в процессе работы над собой является внутренняя «**позиция наблюдателя**», – *психический конгломерат*, которому свойственны четыре характеристики:

- 1) способность непрерывного отслеживания состояния своей психики;
- 2) неличностное восприятие (антиэгоизм, восприятие ситуации в целом);
- 3) спокойное принятие своего опыта;
- 4) сострадательное отношение к себе и другим.

Чтобы прочувствовать, что значит быть в «**позиции Наблюдателя**», предлагаем читателю несколько жизнеутверждающих представлений, свойственных этому *психическому конгломерату*:

- «*что бы я ни наблюдал в себе, даже если мне очень трудно согласиться с этим и принять себя такого/такую, я постараюсь максимально объективно определить своё состояние, назвать его и дать ему оценку*»;

- «*я не боюсь ничьих осуждений и критики. Желание получить одобрение и хорошую оценку от окружающих я откладываю на потом. Сейчас самое важное для меня – разобраться в том, что во мне происходит!*».

Опыт наших специалистов показал, что способность переводить собственную систему восприятия в «**позицию наблюдателя**» – незаменима в жизни каждого человека, стремящегося к внутренней гармонии и саморазвитию, так как за счёт *выхода за пределы эгоистичной модели поведения* эта способность позволяет открыть доступ к своей интуиции, более развитым отделам мозга и более совершенным *конфигурациям самосознания*.

Считаем важным предупредить читателя, что без глубокого утверждения в бескомпромиссном и серьёзном отношении к своим *непозитивным реакциям* вся дальнейшая практика самосовершенствования может превратиться в «игру в духовность»

и самооправдывающие попытки доказать себе то, что «я хорошая» или «я хороший», и «работать мне не с чем»; или же в выборочную искренность: «*вот это я хочу замечать в себе, а это я замечать не буду*».

Чтобы избежать этой «ловушки» *эгоистичных психических конгломератов*, важно понять и осознать, что в случае, если мы что-то *непозитивное* заметили в себе и начали это отрицать – сама реакция никуда по сути не девается, а мы упускаем возможность как-то трансформировать её, изменить своё отношение к определённым обстоятельствам и *сделать свою жизнь лучше уже с этого момента*. Личность, которая отрицает свои реакции, проявляет инфантильное, незрелое и несерьезное отношение к своему развитию, автоматически проецируя те же проблемы и обстоятельства в собственное будущее.

Попробовав различные методики саморазвития, мы пришли к выводу, что каждому стремящемуся стать более гармоничной, развитой и позитивной личностью необходимо научиться *самоанализу* и «*позиции наблюдателя*». По этой причине в цикл занятий по «*Самоанализу*» на наших слоуллингах включены различные инструменты для работы над собой, среди которых каждый может подобрать для себя наиболее действенные.

Набор специально подобранных методик включает работу с дневником *самоанализа*, развитие *состояния наблюдателя*, практику «*правила двух минут*», практику «*солнечных дней*», развитие способности к релаксации и аналитической медитации, практики разотождествления с *негативными шаблонами восприятия* и *моделями поведения*, работу с состояниями через рисунок и интуитивное письмо.

2.4. Быть спокойным и упорным в работе над собой

В предыдущих разделах этой статьи мы с вами, дорогой читатель, не раз говорили о важности серьёзного подхода и последовательных, целенаправленных усилий, так как каждого исследователя, решившегося взяться за *проект трансформации своей личности*, ждёт немало испытаний судьбы и жизненных уроков.

Пока мы не достигнем состояния, в котором новые нейронные сети станут стабильно доминировать над привычными нейронными сетями, реализующими *эгоистичные модели поведения*, решение жизненных уроков и стрессовых ситуаций будет требовать от нас достаточно большого количества психоментальных усилий – мотиваций, самоанализа, попыток понять, простить и найти более позитивные решения. То есть переходный период кризиса старой системы ценностей неизбежен.

По этой причине мы вновь акцентируем ваше внимание не том, что как бы трудно ни было, только от нас зависит, какому *психическому конгломерату* мы доверим свою Судьбу. Чтобы зафиксировать это понимание, предлагаем нашим читателям незамысловатую, но глубокую индейскую притчу о двух волках.



"Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь".

Эта притча иллюстрирует очень важный принцип: где наш настоящий интерес, чему мы уделяем внимание – то и побеждает, тем мы и становимся. Мы уже знаем, что в *самосознании личности* существует куда больше возможных состояний, чем описанные два волка, и нам необходимо понять критерий выбора – какому из *психических конгломератов* отдать предпочтение? На занятиях слоуллинга в нашем центре мы стремимся совместно с участниками сформировать тот образ себя, своей личности, который считаем наиболее гармоничным, – тот позитивный *образ, к которому мы хотим стремиться*.

У многих наших читателей и участников слоуллингов вскоре после начала практик *самоанализа* возникает вопрос: «я *отследил* свою *негативную реакцию*, но *ничего не смог с ней сделать*, моё *состояние наблюдателя* снова *исчезло* и *реакция «победила»* моё *желание с ней справиться*. Как *быть?*»

Мы сами не раз сталкивались с подобными ситуациями и спешим заверить вас, что это – промежуточный этап наработки новых нейронных сетей, формирования своей новой личности. Каждая наша попытка изменить свой привычный *шаблон восприятия* обязательно делает свой ценный вклад в процесс *перефокусировок*. Чтобы лучше понять, почему *негативные реакции* иногда «побеждают» наше намерение с ними справиться, необходимо учитывать следующее:

1. Повторяя какую-то негативную реакцию многократно, мы постепенно делаем её автоматической, каждый раз используя наработанную нейронную сеть, и «отлаженный» алгоритм гормонального реагирования. Поэтому, если в нашей психике какая-то *негативная модель поведения* долгое время являлась ведущей, с ней может быть трудно

(или очень трудно) справиться в процессе внутренней работы. Не переживайте, это нормально, эту ситуацию на начальном этапе работы над собой проходят практически все, и здесь затраченное время и усилия «работают на вас». Нужно запастись терпением, спокойствием, позитивизмом даже по отношению к собственной пока несовершенной *конфигурации*.

2. *Позиции наблюдателя*, как и способности быстрого перепрограммирования *шаблонов восприятия и моделей поведения*, необходимо научиться, закрепить его в своём *самосознании*. Тогда этот алгоритм реагирования становится всё более привычным и доступным, формирует альтернативную *модель поведения*, которая при должном усердии становится автоматической, ведущей.

3. Чем быстрее мы обнаруживаем реакцию, тем больше у нас шансов остаться наблюдателем за своим состоянием и изменить своё *непозитивное* отношение к происходящему, поскольку длительное пребывание в каком-либо состоянии через соответствующую гормональную активность всё больше утверждает нас в начавшей разворачиваться реакции.

4. Для создания альтернативной *позитивной реакции* на происходящее необходимо глубокое понимание *структуры и механизмов самосознания*, – строения психики, признаков и причин проявления разнообразных *психических конгломератов*. Не имея нужной информации и не понимая происходящее, мы, столкнувшись в себе с неисследованной реакцией и осознавая её деструктивность, чаще всего не можем найти внутреннюю опору для активизации более универсального, *интеллектуально-альтруистичного психического конгломерата*. Эмоции захлёстывают нас, и мы остаёмся «безоружными» перед ними.

Продолжая затронутую тему трудностей и препятствий на пути работы над собой, мы бы хотели предупредить читателя о «ловушках» честолюбия, которые для многих практикующих надолго становятся непреодолимой преградой на пути к своей более гармоничной и позитивной *конфигурации*.

Мы сформировали список из нескольких *трудностей честолюбия*, с которыми многим из нас пришлось или ещё предстоит справиться:



➤ **трудность 1:** «Я не могу быть таким»: неприятие своих недостатков и критики в свой адрес, завышенная самооценка, идеальный образ себя. Подобная осознанная или неосознанная установка не позволяет нам честно и открыто смотреть вглубь самих себя. В результате, мы видим только то, что хотим видеть, и ничего больше.

➤ **трудность 2:** Зависимость от чужой оценки и мнения. Этому *психическому конгломерату* свойственны следующие мысли: «Они перестанут меня уважать», «Что они обо мне подумают?», «Нужно быть хорошим, тогда меня будут любить». Такая внутренняя установка убеждает нас, что, если мы признаем свои *негативные реакции* или несовершенства, то другие в нас разочаруются. Мы привыкли получать подтверждение извне, узнавать о том, хорошие мы или плохие – от других, спрашивать, что они о нас думают, пытаться улучшить то, что они о нас думают, а не то, что мы представляем собой

на самом деле. Эта трудность становится серьёзным препятствием на пути внутренней работы, порождая закрытость – от себя и от других.

➤ **трудность 3:** «Я никогда с этим не справлюсь, я никуда не пойдю», «У меня точно не получится», «Мне нет прощения». Этой стороне честолюбия свойственны самобичевание, жалость к себе, депрессия, заниженная самооценка, фатализм, разочарование, негативное отношение к собственным несовершенствам.

За годы наших духовных поисков мы убедились, что эти внутренние препятствия часто уводят нас от цели, заставляя блуждать в иллюзиях, приводя к болезненным симптомам и неудовлетворённости жизнью. По этой причине мы призываем вас, дорогой читатель, «*быть спокойным и упорным в работе над собой*», стремиться к **внутренней устойчивости и терпению**. Трудности и препятствия неизбежны, так как посредством жизненных уроков мы получаем возможность самоопределения, совершения того или иного выбора, утверждения в том, кем мы являемся из всего множества доступных нам различных *психических конгломератов*. Наше позитивное и ответственное отношение к трудностям и собственным несовершенствам как к *промежуточному варианту самих себя* является залогом успеха и конструктивной работы над собой.



Подводя итог второго раздела, сформулируем ответ на вопрос «*Как изменить привычки негативного мышления?*»:

- Осознать насущную необходимость меняться и расти, самосовершенствоваться.
- Начать изучать *структуру и механизмы функционирования самосознания*.
- Научиться анализировать себя и быть наблюдателем, выходить за пределы личностного, эгоистичного восприятия.
- Быть спокойным, терпеливым и упорным в работе над собой.
- Начать искать мотивации, которые помогут активизировать более универсальные *интеллектуально-альтруистичные психические конгломераты* в различных жизненных обстоятельствах.
- Сформировать *привычки позитивного мышления* – поиска мотиваций и более глубокого смысла происходящего.

В завершение этой статьи мы бы хотели затронуть ещё одну важную тему – вопрос ответственности каждого из нас за происходящее в собственной жизни.

2.5. Мысли и чувства творят нашу жизнь

*«Изменяя свое сознание,
Вы сами меняете свою Вселенную».
У. Черчилль*

Работа над собой, избавление от несовершенств, перепрограммирование деструктивных *шаблонов восприятия и моделей поведения* действительно возможны лишь при осмысленном и прочувствованном понимании собственной ответственности за происходящее внутри и вокруг нас. Те препятствия и трудности честолюбия, о которых

мы говорили в предыдущем разделе, не способны остановить человека, осознающего свою сопричастность ко всему и готового анализировать, признавать свои ошибки, искренне просить прощения и по-человечески прощать.

Изучая строение *самосознания* и его неразрывную связь с окружающим миром, мы на собственном опыте убеждаемся, что ничто не происходит случайно, нет «злого рока», «фатальной судьбы» и «плохих людей» – есть лишь закономерные следствия нашей невежественности, непонимания мира, негативного отношения к себе, жизни и окружающим нас существам. Для многих не секрет, что отношение и устремления, которые мы осознанно или бессознательно генерируем в окружающий мир, постепенно и последовательно формируют нашу реальность. Неспроста «плохое настроение» часто оборачивается «сложным днём», а мимолётно сказанная колкость – дистанцией в отношениях. Зная о многоликости наших *психических конгломератов* и о *механизме перефокусировок*, мы обретаем свободу от невежества, неведения и ограниченности. Мы обретаем свободу выбирать.

Для того чтобы это понимание стало нашей сутью и основой реальных жизненных выборов, нам необходимо серьёзно и последовательно трудиться над собой. Мы надеемся, что эта статья вдохновила и настроила вас на исследование себя, духовный труд и трансформацию несовершенных сторон своей личности.

В помощь вам, наш дорогой читатель, мы можем предложить цикл книг «Бессмертие доступно каждому» из многотомного издания «Иссиидиологии» (автор: Орис), а также разработанные нашими специалистами доклады и интегральные программы саморазвития – слоуллинги, позволяющие перенять многолетний опыт работы Центра.

Желаем вам успехов на этом непростом, но полном невероятных озарений пути!

