

Между разумом и чувствами

Автор:

[Александр Рей](#)

Между разумом и чувствами

Александр Рей

Психология. Сам себе коуч

Новая книга Александра Рея, автора бестселлера «Предназначение», психолога и просто счастливого человека. Она откроет для вас простой и эффективный метод «Самотерапия», позволяющий взять под контроль разум и чувства, избавиться от страхов и нерешительности и научиться решать любые жизненные задачи. Вы получите множество действительно работающих техник и инструментов, которые помогут вам открыть себя настоящего и обрести счастье.

Александр Рей

Между разумом и чувствами

Как приручить эмоции и победить страхи

© Рей А.П., текст, иллюстрации, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Введение, или Че По Чем

И снова здравствуйте

- Каждый человек на этой планете бьется до последнего.

Ради чего? Чтобы купить свободу, которая дается нам даром.

- Это не свобода, если не умеешь ее контролировать.

- Тогда найди способ научиться!

Из какого-то там сериала

Психология и методики личностного роста с каждым годом приобретают все большую популярность. И этому есть вполне понятное объяснение. Постепенно мы приходим к пониманию, что без саморазвития и прогресса жизнь не может приносить радость. Никакие вещи, деньги или отношения не сделают нас счастливыми, давая лишь временное удовлетворение. Но ощущения внутренней наполненности, силы и осмысленного движения вперед как не было, так и нет.

Как в той шутке: «Вчера видел парня, сидящего за рулем «Бентли» с таким же кислым лицом, как у меня, когда я еду в метро. Наверное, счастье в чем-то другом...»

Тогда в чем?

Пытаясь найти ответ на этот вопрос, вы можете с головой окунуться в поиски подходящих учений, методик и практик, обращаться к гуру, психологам, врачам, экстрасенсам или мудрой соседке. Несомненно, существуют сотни или даже тысячи путей найти свое место, и все они имеют право быть. Но как среди всего этого многообразия не запутаться и отличить действительно «рабочие» методы от пустышек? И как узнать, что выбранная система вам помогает, а не делает хуже? И самые главные вопросы: существует ли пункт назначения в личностном росте и как узнать, что вы его достигли?

Многие считают, что конечный пункт есть и называется Осознанность. Сейчас этот термин используют не столько в духовном контексте, сколько в качестве основной цели саморазвития. Приверженцы разных течений могут использовать отличающиеся понятия, но по сути все говорят об одном. Как объясняет его Википедия:

Ого, как сложно и... абстрактненько! Это точно можно измерить? Уж слишком размыта и эфемерна такая «осознанность»...

Я знаю многих людей, кто прочитал десятки мудрых книг, ходил и продолжает ходить на тренинги личностного роста, развивать себя по всем направлениям. Кто запросто сможет похоронить меня под грудой терминов и понятий, но... кого даже с натяжкой сложно назвать Осознанным. Разумеется, с учетом моего понимания того, к чему абсолютно каждому человеку стоит стремиться.

Нет-нет, это не буддистский монах, парящий над горной вершиной в позе лотоса. Моя «осознанность» касается каждого человека на Земле. Осознанными могут быть и мама в окружении своих карапузов, и предприниматель, спешащий на переговоры, и подросток за партой, и старик у телевизора.

Я понимаю, что многих читателей термин «осознанность» может раздражать. Он слишком «замылился» и потерял былую свежесть. В потоке нескончаемых журнальных статей и разговоров о личностном росте любой приевшийся термин заставит мозг кипеть. Но, с вашего позволения, я еще немного попользуюсь им, ведь нам предстоит освоить именно «осознанность», то есть

И все же, что такое Осознанность в моем понимании?

Давайте проверим, насколько вы Осознанны. Прямо сейчас хорошенько подумайте, что из приведенного списка есть в вашей жизни. Не спешите и постарайтесь быть максимально честными. То, что действительно присутствует, отмечайте знаком «+». Если чем-то не можете похвастаться, оставьте поле пустым. Смелей!

1. В каждый момент времени я четко отслеживаю свои реакции и что со мной происходит?
2. Я эффективно справляюсь со всеми вызовами, что бросает мне жизнь?
3. Большую часть каждого дня внутри меня живет спокойствие и радость?
4. Я просыпаюсь с чувством предвкушения, а засыпаю с благодарностью за прожитый день?
5. Всей душой ощущаю, что нашел свой «дом» и уют в семье, на работе и наедине с собой?
6. Не жалею о былом и не боюсь будущего, а наслаждаюсь сегодняшним днем?
7. Я удовлетворен собой и течением жизни?

8. Я четко знаю, чего хочу и неминуемо приближаюсь к воплощению своих мечтаний?

9. Мои дни наполнены смыслом и интересными делами?

Готово? Если все это у вас есть, поздравляю, вы Осознанный человек. И не стоит тратить время на эту книгу: она ничего нового вам не даст. У вас и так все есть!

Если же чего-то из списка не хватает, предлагаю довериться мне. Вместе мы попытаемся найти баланс между разумом и чувствами тем способом, о котором я хочу вам поведать.

В поисках методики

Первый пункт Осознанности гласит: «Вы в любой момент времени четко отслеживаете свои реакции и фиксируете, что с вами происходит внутри». Что это значит?

За время поисков я сделал важное открытие. Чтобы отворить дверь, ведущую к остальным пунктам заветного «списка Осознанности», в первую очередь нужно понять, как функционирует наш ум и появляются эмоции.

Вам может казаться, что вы достаточно хорошо себя знаете. Все же очевидно: мысли появляются в голове, чувства – в груди. Но если все так просто, тогда откуда берутся несчастья и страдания? Ответ может быть лишь один:

А мы лишь невольные участники этого нескончаемого сражения. Единственный способ остановить внутреннюю войну, часто делающую жизнь просто невыносимой, – понять ее правила и навсегда их изменить.

Только открыв себя заново, мы сможем освоить второй пункт – «эффективно справляться со всеми вызовами, которые бросает жизнь». Это один из ключевых элементов, отличающих Осознанных людей от тех, кто запутался.

Жизнь – очень непростая штука. Каждый день она подкидывает десятки сложнейших задач в личных отношениях, в семье, на работе, в отношениях с самим собой. И среди всей этой чехарды нам предстоит успеть не только побыть счастливыми, но и достигнуть новых вершин.

Возможно ли это? Однозначно да! Просто нужно знать как.

Лет 15 назад мне категорически надоело постоянно пребывать в унынии, всего бояться и злиться на несправедливый мир. Я начал искать... Скорее всего, именно душевные терзания побудили меня обучаться психологии, посещать тренинги и проходить личную терапию. И это действительно помогало, но... Меня по-прежнему не устраивала ситуация, когда для решения проблем требовался профессионал со стороны. Есть вопрос – я бегу к сенсею... инсайт, облечение! На душе спокойно, настроение отличное, пока очень скоро не появится следующая проблема, лишаящая сердце покоя. И так по кругу. Получалось, что все традиционные методы даровали не исцеление, а костыли.

Такой расклад мне не нравился. Я чувствовал, что у каждого человека должны быть все необходимые ресурсы для самостоятельного решения проблем. И я продолжил поиски.

Перелопатив десятки способов и методик, опробовав их все на себе, я выбирал лишь то, что действительно работало. Объединив их в единую систему, я назвал метод «Самотерапией». За довольно короткий срок я научился без посторонней помощи справляться со страхами, решать любые актуальные задачи и по-настоящему наслаждаться жизнью. Это был эволюционный скачок, продолжающийся по сей день. Я могу с уверенностью сказать, что каждый пункт, описывающий термин «Осознанность», присутствует в моей жизни.

Хотя рассказ может создавать впечатление, что достижения эти дались мне довольно просто, уверяю вас: работа над собой, пожалуй, самый тяжелый труд из всех возможных. Но оно того стоит! Интересная жизнь, воплощенные мечты, душевный комфорт и покой – вот «побочные эффекты» приложенных усилий.

Отточив метод «Самотерапии» на себе, я принялся рассказывать о нем своим клиентам во время консультаций. Я стал обучать людей самостоятельно бороться с трудностями, без моего участия как специалиста. Вместо того чтобы годами ходить к психологу, разбирая жизнь по кусочкам, я предложил «новый» метод. Мне не хотелось привязывать людей к себе, давая мнимую опору. Куда эффективнее научить пользоваться удочкой, чем снабжать рыбой.

Эффект был ошеломляющим! «Самотерапия» превращала жизнь из тяжелого бремени в одно большое приключение, давая возможность стать «лучшей версией себя». Такой подход помог мне и моим клиентам найти тот самый баланс между разумом и чувствами, о котором грезят психологи всего мира.

Я не претендую на уникальность и не говорю, что мой метод идеален. Все, что я сделал, – нашел подходящие техники, применил их, убедился в действенности, систематизировал и изложил простым языком. Возможно, предложенные способы подойдут не каждому, хотя состояние Осознанности, к которому должна привести «Самотерапия», естественно и универсально для всех.

Я прошу не верить мне на слово, а пройти этот путь и убедиться, что жизнь за короткий срок может стать значительно лучше. При этом неважно, глубоко вы увязли в проблемах или не все так плохо. Людям всегда есть куда расти.

Просто попробуйте! Читайте книгу, выполняйте задания и... вы сами все увидите.

Как работать с книгой?

К изменениям ведут только действия!

Есть огромная разница между «знать» и «понимать». Абстрактные знания без практического применения малоэффективны и лишь запутывают, забивая мозг информацией. Я же хочу дать вам возможность научиться быть Осознанным и понять на собственном опыте, как достичь этого состояния. Книга построена таким образом, чтобы, ознакомившись с необходимой теорией, вы могли сразу переходить к практике, осваивая техники и закрепляя их в повседневных делах.

Пусть вас не смущает, что книга полна забавных картинок. Вы держите в руках не легкое психологическое чтение, а конкретную и сильную методику приручения ума и чувств. Иллюстрации нужны для легкости восприятия и более полного объяснения достаточно трудно усваиваемых понятий.

Книга поделена на две части: «Самонаблюдение» и «Самоанализ». Обе части являются необходимыми составляющими методики «Самотерапии», то есть способа самостоятельного достижения Осознанности.

Предположу, что многие читатели относят термин «осознанность» только к сфере духовности. Однако психологическое здоровье и душевное равновесие являются неделимыми. Поэтому, если работать с психикой как с инструментом, вы добьетесь того, что ваша жизнь и личность естественным образом эволюционируют.

Часть 1. Самонаблюдение

В начале пути нам важно понять, откуда берутся эмоции, как они связаны с возникновением проблем и какую роль в этом играет наш мозг. Мы ответим на ключевой вопрос жизни: «Кто мы такие?» – и разберемся в разнице между сознанием и умом, умом и разумом. Постепенно мы научимся более остро чувствовать тело и «читать» его реакции. Затем рассмотрим эмоциональные блоки и приступим к практике решения любых сложностей и задач, актуальных именно для вас.

Не пугайтесь! Все это довольно увлекательно и при желании доступно каждому. Самонаблюдение – это техника, ведущая к внутреннему спокойствию и равновесию, которые вы сможете поддерживать на протяжении всей жизни, преодолевая любые трудности.

Часть 2. Самоанализ

Во второй части книги нашей главной целью станет научиться обходить расставленные мозгом ловушки. Мы поймем истинные мотивы своих поступков, и нам больше не придется раз за разом наступать на одни и те же грабли. Мы будем практиковаться в поиске и ликвидации выстроенных умом алгоритмов таким образом, чтобы наши будни стали одним большим тренингом. Поймем, как правильно взаимодействовать с окружающими людьми и принимать удары судьбы так, чтобы проблемы превращались в возможности. И, самое главное, мы освоим технику «осознанного выбора», что позволит нам качественно улучшить свою жизнь не только в эмоциональном, но и в житейском плане.

Если совсем просто, первая часть посвящена тому, чтобы научиться себя слышать, а вторая – чтобы понимать. Мы будем очень много говорить об эмоциях, уме, сознании и умении выбирать, так как все эти понятия – главные инструменты нашей личности. И чтобы ими овладеть, нужно практиковаться.

Если вы действительно хотите получить пользу, а не превратить эту книгу в очередной пылящийся на полке «учебник счастья», вам предстоит очень много работы! Не стоит читать «Между разумом и чувствами» залпом, даже если очень

хочется. Переходите к следующей главе лишь в том случае, если весь материал усвоен и вам удалось добиться необходимых результатов.

И не стоит ждать, что все будет даваться легко. То, что мешает и ограничивает, копилось годами и накрепко въелось в вашу личность. Поэтому проявите настойчивость и не сдавайтесь, если с первого раза что-то не получилось.

Настойчивость и много-много практики ведут к успеху!

Именно в вашей настойчивости и опробации всех описанных техник на практике заключен секрет успеха. А чтобы не было скучно, на каждой странице вас будут ждать забавные иллюстрации. С их помощью я хочу показать, что работа над своей личностью не тяжкое бремя, а довольно увлекательный процесс.

Вы готовы? Желаю вам получить огромное удовольствие от занятий, достичь больших результатов и такой жизни, которой вы сможете гордиться.

Часть 1. Самонаблюдение, или Тело всему голова

Три степени вовлеченности

В силу профессии мне довелось выслушать сотни личных трагедий: несправедливые увольнения, ссоры в семье, детские страхи, потеря близких... Каждому из нас есть что рассказать, каждый носит в себе свою историю, сделавшую нас такими, какие мы есть. Став свидетелем многих судеб, я убедился в правоте классика, утверждавшего, что счастье у всех одинаковое; каждый человек несчастлив по-своему.

Похожие проблемы воспринимались разными людьми совершенно по-разному. Одна жена, узнав об изменах супруга, намеревалась покончить с собой, другая продумывала, какую пользу можно извлечь из щепетильной ситуации. Для одного увольнение с работы стало поводом приступить к воплощению давних планов, для другого – затяжной депрессией.

Проблемы, или, как я люблю их называть, испытания и вызовы, есть в жизни каждого человека. Вопрос в том, как мы на них реагируем. Если брать за точку отсчета эмоциональную вовлеченность в эти испытания, условно всех людей можно поделить на три типа: Храпуны, Будильники и Осознанные.

1. Храпуны

В традиционных духовных практиках их называют «спящими», то есть находящимися под властью эмоций. Боль, страдание, необузданные желания, ненависть, тоска, дикий восторг – весь этот спектр сопровождает каждый их шаг. Жизнь кипит, страсти бурлят, дорога в дурдом протоптана. Эмоции управляют их поступками, словами и мыслями. Спящие не понимают себя и не отдают отчета в мотивах своих действий. Они совершенно не умеют выбирать, поэтому понятны и предсказуемы.

Проще говоря, это роботы с четкими алгоритмами реакций. Определенные стимулы (слова, поступки, люди) вызывают у них определенные реакции (эмоции, действия, слова). При этом «храпуны» не обязательно ярко выражают свои эмоции. Точно так же они могут быть абсолютно холодными и скрытными, и все их чувства остаются внутри. Это во многом зависит от темперамента и установок, но сути не меняет.

Храпунов среди моих читателей нет просто потому, что они даже не подозревают о возможности улучшить себя. Такие люди пытаются изменить

детей, мужа, коллег, систему – кого угодно, только не себя. Еще бы! Ведь именно несовершенство окружающих мешает их счастью. Если бы не все эти вредители вокруг них, какая бы жизнь началась! Э-эххх!

2. Будильники

Говоря о них, я подразумеваю «пробуждающихся» – людей, начинающих видеть алгоритмы своих реакций и изучать себя, осознавать, что над своей личностью можно и нужно работать, которые ищут способы обуздать свой характер, убрать лишнее и развить недостающие черты. Они могут не до конца понимать, как обращаться со своими чувствами, как найти баланс между умом и ощущениями, но пытаются сделать это. Будильники более всего напоминают спортсменов, готовых ради желаемого результата следить за питанием и тренировать определенные группы мышц. Ведь наш мозг, по сути, тоже орган, нуждающийся в тренировках и внимании. Могу предположить, что среди читателей этой книги большинство именно таких людей – желающих понять себя и сканирующих мир в поисках подходящих способов.

3. Осознанные

Данное определение я уже подробно анализировал в начале книги. Перечитайте, пожалуйста. Хочу лишь сделать акцент на разнице вовлеченности в жизненные обстоятельства, чтобы вы поняли отличия между Храпунами и Осознанными. Первые зависимы от обстоятельств и тех проблем, что подкидывает им жизнь. Вторые, используя эмоции как инструмент и управляя своими реакциями, формируют жизненную реальность сами. Кем быть, выбирать вам.

Как работает наш мозг

Давая в предыдущей главе характеристику типам людей, я не пытался кого-то принизить или возвысить. «Осознанные» не означает «избранные», которым доступны все прелести жизни, в то время как Храпуны – люди третьего сорта. Я описал три типа людей, чтобы каждый мог оценить степень влияния эмоций на свою жизнь и понять, в какую сторону двигаться.

Прежде чем начать учиться самостоятельно решать любые проблемы и превращать их в потенциал роста, нам предстоит понять, как устроен человеческий мозг и как осуществляется его взаимосвязь с чувствами.

По сути, наш мозг – это биологический компьютер, анализирующий, записывающий и хранящий информацию. Правильнее было бы воспринимать его в качестве пульта управления нашим организмом. Этому сложнейшему устройству приходится одновременно контролировать работу внутренних органов и следить за эффективным функционированием во внешнем мире. Проще говоря,

Для выполнения своих обязанностей мозгу необходимо построение алгоритмов на все случаи жизни.

В мозге изначально заложены программы по управлению нашим телом. Если усиливается физическая нагрузка, органам требуется больше кислорода, значит, кровь должна быстрее циркулировать – мозг отправляет команду сердцу биться сильнее.

Все это происходит в автоматическом режиме благодаря встроенным природой или наработанным за жизнь схемам (условным и безусловным рефлексам). Представьте, что нам постоянно пришлось бы «вспоминать», как нужно ходить, разговаривать или дышать. Долго бы мы протянули?

Во взаимодействии с внешним миром наш внутренний компьютер точно так же выстраивает программы. Цель аналогичная – повышение вероятности выживания. Получив однажды определенный стимул и выработав реакцию, мозг записывает в подсознании информацию. И в дальнейшем будет выдавать эту, на его взгляд «эффективную», реакцию каждый раз в подобной ситуации.

Например, вам кто-то наступил на ногу. Вы почувствовали боль, разозлились на нечаянного обидчика и дали ему в нос. При этом сами не пострадали. С точки зрения выживания вы справились «на отлично», чему мозг несказанно рад. С тех пор каждый раз, почувствовав боль или угрозу, вы, сами того не желая, будете бросаться на обидчика с кулаками. Мозг не особо отличает физическую и душевную боль, а значит, сказанные кем-то в ваш адрес некорректные слова могут быть остановлены метким хуком.

Естественно, это несколько утрированный пример, но на протяжении всей жизни человеческий мозг именно так и делает – выстраивает алгоритмы реакций на раздражители. С первого и до последнего вздоха. Иногда мозгу достаточно одного раза, чтобы выработать программу, иногда нужна череда схожих ситуаций.

Если телом мозг управляет за счет нервных импульсов и гормонов, то наше поведение он регулирует с помощью мыслей и эмоций, которые по своей сути являются теми же импульсно-гормональными кнопками.

Конечно, я понимаю, что природа нашей эмоциональной составляющей гораздо сложнее. Но на физическом уровне они точно так же являются подчиненными мозга, как дыхание, сердцебиение и эрекция. Сейчас мы узнаем об эмоциях немного больше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/ru/rey_aleksandr/mezhdu-razumom-i-chuvstvami

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)