

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES

**ОСТАНОВИТЬ МГНОВЕНЬЕ:
СЕКРЕТЫ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ**

Лучшее от Psychologies: Познать себя

Коллектив авторов

**Остановить мгновение.
Секреты осознанной жизни**

«ЭКСМО»

2019

Коллектив авторов

Остановить мгновение. Секреты осознанной жизни / Коллектив авторов — «Эксмо», 2019 — (Лучшее от Psychologies: Познать себя)

Если вы до последнего тянете с переменами в жизни или не уверены в правильности принятого решения, специально для вас Psychologies подготовил подборку статей, которая поможет справиться с негативными эмоциями, взять ответственность за собственную жизнь и начать двигаться вперед.

© Коллектив авторов, 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Почему болит душа | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

Остановить мгновение. Секреты осознанной жизни

Почему болит душа

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛ: Григорий Горшунин

Люди – сложные создания. Внутри каждого из нас скрыта таинственная область бессознательного. Пренебрежение внутренним миром чревато последствиями: оно может напоминать о себе тревогами и душевной болью. Психиатр Григорий Горшунин рассказывает, почему важно наладить связь между сознательным и бессознательным.

Есть люди, которых поражает наличие коленного рефлекса. Доктор бьет молоточком чуть ниже колени, нога подпрыгивает сама по себе, и ее не удержать. Как это?! Ничего не подозреваешь, безусловный рефлекс. Так же многие искренне верят, что наша внутренняя цензура может и обязана контролировать мысли. Большинство живет так, словно текущее сознание и память представляют собой единственные реальности нашего «Я». Но это не так. Неожидаемая забывчивость, путаница в важных вещах, опоздания, странные совпадения, травмы «на ровном месте» – напоминания о той могучей силе, которая действует внутри нас и определяет течение жизни не меньше, чем сознательные усилия. Наличие бессознательного – плохая и хорошая новость одновременно. Плохая, потому что из него, подобно чертику из табакерки, выскакивают неуверенность, страх, печаль, эйфория и гнев, иногда настолько мощные, что они затопливают сознание и подчиняют его себе. «Не мог совладать с собой», «Не пойму, что на меня нашло» – как раз об этом, как и безумная влюбленность или неконтролируемая паника. Хорошая новость в том, что бессознательное – не только склад вытесненных и отторгнутых переживаний, но и хранилище того неведомого «Я», которое питает наше настоящее. Интуиция, озарение, творческая игра – вряд ли кто-то возьмется утверждать, будто вызывает эти силы посредством концентрации воли. Трудно оказаться лицом к лицу со своей болью, кажется, легче делать вид, что ее нет. Не в наших силах напрямую воздействовать на область бессознательного: трудно управлять тем, что для нашего сознания невидимо. Но психотерапия – тот инструмент, который может показать нам те части личности, что остались неузнанными, а значит, отторгнутыми.

Мы говорим: «душа болит», и это не метафора. Душа обладает знанием о своей целостности, и если она нарушена, мы испытываем боль и тревогу, которые вынуждают нас обратиться к своему внутреннему миру. Собственно, в этом и состоит смысл боли – она указывает на конфликт, причины которого скрываются в бессознательном. К сожалению, вместо того чтобы восстанавливать целостность души, некоторые прибегают к распространенным «обезболивающим»: это алкоголь и хронические телесные заболевания, которые подменяют смыслы и уводят нас от ситуации, которая требует внимания. Это объяснимо: трудно оказаться лицом к лицу со своей болью, кажется, легче делать вид, что ее нет. Но если мы хотим чувствовать себя живыми и наслаждаться жизнью, нет иного пути, кроме как признать, что психическое «Я» существует, что душа болит сильнее тела и что нам предстоит заняться наведением внутренних мостов между сознанием и бессознательным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.