

Артур Дарра

Исцеление эмоций



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Д20

Дарра А.

Исцеление эмоций / Дарра А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 83 с.

ISBN 978-5-532-93905-9

Когда нужно быстро выбраться из эмоционального хаоса и сделать животворящий глоток успокоения, чтобы наполнить прозрачной ясностью текущую жизненную ситуацию и перестать смотреть на неё сквозь толщу сомнений и тревог, на помощь придут простые суперспособности, которыми под силу овладеть каждому. Для кого-то они станут методами мгновенного снятия стресса, для кого-то — инструментами глубокого преображения личности и исцеления от душевных ран. Главное, что больше не нужно будет избегать и бороться с дискомфортными эмоциями — эта книга научит вас взаимодействовать с ними по-новому.

ISBN 978-5-532-93905-9

© Дарра А., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Введение	4
Глава 1. Дискомфортные эмоции – больше не враги	6
Глава 2. Природа дискомфортных эмоций	9
Глава 3. Суперспособность: Инверсия	20
Глава 4. Суперспособность: Игра с образами	22
Теория	23
Практика	26
Дополнения и примеры	30
Глава 5. Суперспособность: Мастер эмоций	38
Теория	39
Практика	41
Дополнения	43
Глава 6. Суперспособность: Возврат	46
Теория	47
Практика	54
Глава 7. Суперспособность: Экспресс-Покой	58
Теория	59
Пример применения «Экспресс-Покоя»	60
Практика	64
Дополнения и нюансы	66
Глава 8. Суперспособность: Двойник	75
Глава 9. Суперспособность: Благодарность	77
Теория	78
Практика	79
Напутствия	80

Введение

Возможно, вначале в это сложно будет поверить, но душевная боль и эмоциональное напряжение, с которыми вы, быть может, безуспешно пытались справиться в течение долгого времени, способны чуть ли не в одно мгновение обратиться иными дарами: ощущением раскрывшейся лёгкости, исцелением психологических травм, наполнением силами и желанием жить.

Эта книга содержит информацию о том, как можно преобразовывать болезненный эмоциональный дискомфорт в совершенно иное состояние. Острые и хронические переживания тревоги, апатии, гнева, печали могут стать ценным сырьём, которое при должном обращении способно переплавиться в сияющую внутреннюю жемчужину. Это не какая-то тайная магия, но наши естественные возможности, а также – чуткая, неторопливая практика.

Для осуществления всего этого нам на помощь придут суперспособности, за которыми, на самом деле, далеко ходить не надо, которые не нужно усердно раскрывать, которые после прочтения этой книги будут в вашем арсенале постоянно, 24/7, всегда и везде. Главное – просто не забывать ими пользоваться, когда в этом будет возникать необходимость. И, по возможности, наслаждаться самим процессом.

Суперспособностями же они зовутся не из-за их *супер*сложности, но, напротив, суперэффективности и простоты.

То, что вам будет предложено далее, я с интересом изучал и проживал на себе, а также успешно применял для помощи другим людям. Из раза в раз я привношу в этот процесс что-то новое, но суть остаётся следующей:

Пока мы не снимем сопротивление перед накопленными болезненно-дискомфортными эмоциями, не научимся воспринимать их по-новому, то ощущению внутренней свободы и лёгкости будет трудно пробиться к нам. Ведь скопившееся напряжение так и будет оставаться внутри нас.

Если вам интересно узнать, как без борьбы преобразовывать выходящие из-под контроля эмоциональные бури в иное, наполняющее и приятное, а со временем – просто нейтрально-спокойное, состояние, а может, вы хотели бы полноценно обучиться этому ремеслу, то добро пожаловать на страницы этой книги.

Глава 1. Дискомфортные эмоции – больше не враги

Можно вздохнуть свободно и отбросить оружие навсегда

Оказывается, можно по-другому.

Оказывается, можно больше не воевать со своими негативными эмоциями и состояниями. Оказывается, можно даже не рассматривать их как «негативные». И научиться видеть в них выражение внутреннего жизненного потенциала и объединяться с ним как со своим глубинным ресурсом, частичкой своего существа. После чего всей своей кожей, до мурашек, ощущать наступившее единство и облегчение. Воцарившуюся целостность. Умиротворение.

Регулярно навещающее или затянувшееся дискомфортное эмоциональное состояние (от часто вспыхивающего гнева до многолетнего горя) – это призыв нам же вернуть себе свои частички. Признать те части себя, которые мы бессознательно выбросили, когда, возможно, столкнулись с определёнными событиями в жизни и посчитали, что лучше разделаться с какими-то чувствами и переживаниями, чем испытать душевную боль и принять произошедшее.

Но такое обращение со своими чувствами и эмоциями – это путь непринятия себя и урезания самой жизни. Сложно пребывать в мире с собой и реальностью, подавляя рвущиеся наружу сильные эмоции. Всегда будет ощущаться какая-то напряжённость и незавершённость. Всегда внутри будет что-то не так.

Но оказывается, можно ту или иную эмоциональную боль, которую мы испытываем в своей жизни, увидеть как *накопленное психическое напряжение внутри нас*, которому однажды просто не дали естественного выхода, не дали свободы. Которое не прожили.

Что будет, если преградить движение реке? – Река будет активно, оживлённо, неизбежно искать пути обхода.

Что будет, если преградить движение мощному психическому напряжению? – Напряжение точно так же будет *активно, оживлённо, неизбежно* искать пути обхода. А точнее – *выхода*.

И оно постоянно будет давить изнутри, ища себе выход наружу, или возможность разрядиться.

Именно поэтому, когда нервно-психическое напряжение скоплено и заблокировано внутри нас, мы и испытываем так называемые «негативные», то есть болезненно-дискомфортные, состояния, которые являются для нас сигналами – запросами на высвобождение этого внутреннего давления.

Но чем больше и чаще мы игнорируем эти сигналы (свой болезненный дискомфорт), не даём напряжению внутри нас выхода, удерживая его взаперти, тем сильнее и масштабнее «эмоциональное воспаление» внутри нас, что может приводить потом к неприятным психологическим и физическим последствиям.

Но оказывается... можно по-другому.

Можно изменить своё восприятие внутреннего и внешнего миров.

- И если ощущаешь эмоциональный дискомфорт внутри себя – сразу же видеть в этом живое психическое напряжение, которое нет нужды подавлять и удерживать внутри себя.

- И если частенько сталкиваешься во внешнем мире с чем-то, что остро и болезненно задевает за эмоции, то видеть в этом сигнализирование этого самого сгустка нервно-психического напряжения, а не происки судьбы-злодейки. Напряжения – которое, возможно, уже длительное время не может выбраться на свободу.

Так, однажды может обнаружиться абсолютная бессмысленность борьбы с кем-то или чем-то во внешнем мире, что вызывает в нас эмоциональную непогоду. Вместо этого полезнее обратить внимание на свои дискомфортные чувства, которые вызывает в нас внешний объект. Потому что пока не будет высвобождено это первичное напряжение, навязчивая внешняя ситуация и сопутствующие ей болезненные эмоции продолжат быть активными участниками жизни человека.

О том, как безопасно высвобождать это психическое напряжение из заточения, как раз и расскажет данная книга. Суперспособности, приведённые в ней, призваны практически мгновенно помогать в ситуациях, где возникают состояния, приносящие острый психоэмоциональный дискомфорт – от тревоги и раздражения до апатии и горя, но не за счёт грубого избавления от них, а благодаря их признанию и высвобождению.

Я считаю, что этого материала должно быть вполне достаточно, чтобы начать делать конкретные и уверенные шаги в самостоятельном преобразовании очень многих неприятных чувств и переживаний. Вслед за чем в жизни человека естественным образом становится гораздо больше лёгкости, спокойствия, радости.

Глава 2. Природа дискомфортных эмоций

Как создаются те самые состояния, от которых нам бывает очень плохо

Итак, что же такое «негативные» эмоции?

В эмоциональном дискомфорте, который мы испытываем слишком часто или слишком долго, заложено мощное, но невысвобожденное психическое напряжение. Именно поэтому неприятное ощущение и возникает: запертое напряжение «давит» изнутри. Высвобождая его, мы полностью растворяем дискомфорт, после чего наступает приятное и лёгкое состояние.

Болезненно-дискомфортная эмоция всегда ощущается где-то внутри нас: в определённом участке тела или же расплывлённой по какой-то его области. Этот очаг дискомфорта – и есть место нахождения того самого напряжения.

Если в стрессовый момент мы попробуем *присмотреться* к этому напряжению, то заметим и ощутим, что оно похоже на тягучую субстанцию, которая обволакивает нас изнутри. Само напряжение – всегда нейтрально по своей природе, но, будучи нереализованным (читай – неразряженным), оно начинает создавать закономерное дискомфортное давление.

Почему же вообще образуются подобные энергозатраты внутри нас?

Существует такая часть человеческого существа, которую мы в этой книге для простоты понимания назовём *Выживательный Разум* (в дальнейшем просто *Разум*). Он включает в себя такие области, как подсознание и инстинкты.

Разум – это место хранения оценок и суждений, которые разделяют всё в жизни человека на противоположности: опасное – без-опасное, позитивное – негативное, хорошее – плохое и т. п.

Таковыми мгновенными и автоматизированными оценочными программами, зачастую срабатывающими в обход сознания человека, Разум обеспечивает выживание физическому телу. Всё, что, по мнению Разума, угрожает безопасности, подлежит мгновенному исправлению или устранению.

Поэтому, когда Разум «видит опасность» во внешнем мире, он реагирует выработкой определённого объёма психического напряжения на решение задачи по выживанию. Таким образом Разум пытается сохранить существование организма. Это причина и суть возникновения эмоций.

(Здесь можно было бы затронуть и биохимическую составляющую дискомфортных эмоций: кортизол, адреналин, норадреналин и т. д., – но в рамках этой книги данное углубление в физиологические детали не является необходимым.)

Главное, понять следующее:

Дискомфортная эмоция – это всегда спрессованное психическое напряжение, которое направлено на решение какой-то задачи прямо сейчас.

Возьмём, к примеру, бытовой приступ раздражения. Это выброс организмом нервно-психического напряжения, которое как бы сдавливается в специфический комок и направляется к соответствующим органам и частям тела, чтобы человек, по мнению Разума, *устранил* внешний раздражитель (нагрубил, накричал, «поставил на место», толкнул, ударил и т. п.).

Таким образом, психическое напряжение всегда вырабатывается Разумом на *конкретное дело*.

Порой даже не важно, действительно ли вам угрожает физическая опасность или над вами просто смеются, – Разум, чувствуя угрозу всему организму, выделяет для этого события порцию напряжения, чтобы вы со всем этим что-то сделали.

Но вот только не всегда это напряжение находит свою реализацию.

Часто мы сдерживаем эмоции из-за личных и социальных норм. Спрессованное давление остаётся невысвобожденным, чем в дальнейшем и создаёт внутри нас остро ощущаемый дискомфорт. Так