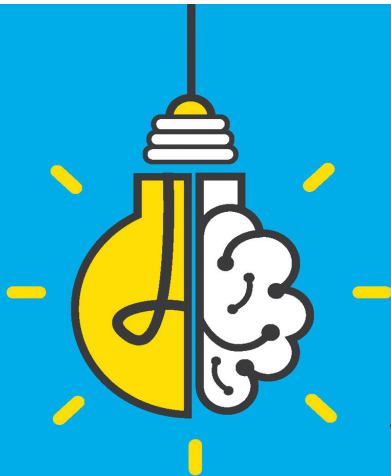


Владислав
Прусенко



МОЗГОПРАВ

НАУЧИТЕСЬ МЫСЛИТЬ
И САМОРЕАЛИЗОВЫВАТЬСЯ

Владислав Валериевич Прусенко
МозгоПрав. Научитесь мыслить
и самореализовываться
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

pdf

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43085672

*МозгоПрав. Научитесь мыслить и самореализовываться:
ISBN 978-5-4461-1372-9*

Аннотация

Вы чувствуете, что способны на большее?

Вам не хватает «волшебного пенделя», чтобы достичь желаемого?

Вы уже все знаете, но никак не можете начать?

Эта книга содержит около пятидесяти упражнений для работы с программами подсознания, которые помогут вам реализовать свой потенциал на все 150 %.

Автор книги – практикующий психоэнерготерапевт, автор уникальной методики работы с телом и сознанием – предлагает на практике пройти путь от самоисследования и эмоциональной помощи себе до полной индивидуальной реализации, достижения поставленных целей.

Содержание

Предисловие	5
Благодарности	7
Техника входа в упражнения	9
Часть I. Терапия	12
Первичная диагностика чакр. Управление вниманием	15
Глава 1	23
Глава 2	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Владислав Прусенко

МозгоПрав

Научитесь мыслить и самореализовываться

Серия «Сам себе психолог»

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Владислав Прусенко, 2019

* * *

Предисловие

За годы личной практики и работы с людьми у меня накопилось огромное количество техник на стыке психологии и раджа-йоги. Прежде всего медитативных. Цель таких упражнений – самоисследование и самотерапия без посредников и проективных методик. Я нашел много способов решать сложные задачи быстро и эффективно – простые ответы на сложные вопросы. Все приведенные техники адаптированы для самостоятельной работы. То есть, однажды поняв принцип, вы сможете делать это без поддержки со стороны. Случаи, когда все же требуется поддержка специалиста, будут отмечены особо. Для удобства изложения и восприятия каждая глава соответствует одной чакре. Не проблема, если вы ничего не знаете о чакрах, – в книге вы найдете необходимые объяснения.

Каждая глава написана из того психоэнергетического состояния (чакры), которому она посвящена. Поэтому может случиться, что некоторые тексты, начиная с главы 4 «Анахата», вызовут у вас отторжение, агрессию или дезориентацию. Это указывает на то, что материал предыдущих глав освоен не полностью. Вы можете пропустить неприятный отрывок и вернуться к нему позже.

Сами по себе тексты этой книги не содержат ни насилия, ни манипуляций. Все концепции тщательно выверены и про-

верены на десятках, а то и сотнях человек, включая меня самого. Присутствие некоторой недосказанности оправдано желанием оставить читателю пространство для размышления.

Выполняйте упражнения. Выполняйте, а не просто читайте. Это исключительно важно.

Содержание последней главы, при всей своей невероятности, также полностью основано на личном опыте.

Приятного путешествия, и да прибудет с вами Сила!

Благодарности

Благодарю тебя, моя возлюбленная, моя опора и поддержка. Ты стала для меня той, к кому хочется возвращаться.

Благодарю своих родителей, маму и папу, за жизнь, заботу, пищу для размышлений и свободу быть самим собой.

Благодарю Светлану Дехтярь за то, что дала мне инструмент, с которого все началось.

Благодарю своих клиентов и учеников, которые были со мной в этом путешествии. Порой вы верили в меня больше, чем я сам. Вы не позволили мне остановиться на полпути. Вы – мои учителя. Эта книга списана с вас.

Благодарю Александру Астафьеву за неоценимую помощь в организационных вопросах и за то, что первой испытала на себе самые жесткие техники. Благодарю тебя за твою отвагу.

Благодарю Наталью Вороницыну. Ты мой самый трудный клиент. Идеальный вызов.

Благодарю Ольгу Великанову. Ключевой момент этой книги списан с тебя. Ты показала мне, где заканчивается терапия. Я хочу показать тебе, что следует за ней.

Благодарю Наталью Антонову за помощь и поддержку в путешествиях. Ты помогла мне увидеть главную ложь человечества. А также истину, стоящую за ней.

Благодарю своего редактора Яну Жукову.

Благодарю всех тех, с кем сталкивался лично. Каждый из

вас пришел ко мне не случайно, принеся часть своей боли и своей радости.

Благодарю самого себя. Эта книга – мой дар самому себе. Благодарю всех людей за то, что вы есть. Эта книга – о вашей любви. Она написана для вас.

Техника входа в упражнения

Приведенные в этой книге упражнения можно условно разделить на категории:

1. Вербальные, без погружения в медитацию.
2. Созерцательные, выполняются с открытыми или закрытыми глазами.
3. Глубокие медитативные.

Для медитативных упражнений требуется «вход», то есть некая последовательность действий для глубокого расслабления и концентрации. Я использую два варианта входа: стандартный и углубленный. Для первых двух категорий обычно достаточно стандартного входа (и то не обязательно); для медитативных техник может понадобиться также углубленный вход (но не обязательно). В целом ориентируйтесь на свои ощущения и пробуйте разные варианты.

Стандартный вход

Позвольте своему телу занять удобное положение. Убедитесь, что все ваше тело расслаблено. Убедитесь, что ваше лицо расслаблено. Убедитесь, что ваши глаза, лоб, скулы и язык также расслаблены. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое-то время просто наблюдайте

свое дыхание, не пытаясь вмешиваться в него.

Углубленный вход

Выполняется сразу после стандартного.

Плавно закройте глаза. Представьте себя в горах, в долине, покрытой мягкой зеленой травой. Вы находитесь в центре долины в окружении гор. Вы садитесь в медитативную позу. Вы расслабляетесь. Вы закрываете глаза и входите в медитацию.

В некоторых случаях для работы с особо эмоционально заряженными вопросами, имеет смысл выполнять предварительную разрядку. Например, если работа с отношениями вызывает неприятие, страх или другие негативные чувства, можно сначала поработать над ними.

Упражнение 0

Разрядка чувства или эмоции

Выполняется сразу после входа либо отдельным предварительным упражнением.

Заметьте чувство или эмоцию, которые вы сейчас испытываете (например, страх или беспокойство). Где

внутри вашего тела находится это чувство? Придайте ему размер, форму, очертания, цвет. Наблюдайте его как форму или энергию. Постепенно заберите у него свое знание о том, что это за чувство. Снимите с него ярлык названия. Теперь это просто форма, энергия. Позвольте энергии трансформироваться так, как она пожелает. Если хотите, слейтесь с энергией, которая проявилась в результате трансформации.

Часть I. Терапия

Внутренняя эволюция человека с момента зачатия проходит через следующие стадии:

1. «Есть», то есть проживание бытийности, соматическое блаженство. Отношение к жизни и смерти в целом. Обычно проживается до момента рождения.

2. «Я есть», то есть обнаружение границ своей бытийности, деление на «я» и «не-я». Первичные ощущения.

2а. «Какой я есть (для других)», первичная или ложная самоидентификация (через других). Является суммой воспринятых чужих суждений о том, каким они видят «меня».

3. «Чего я хочу». Желания – как стремление к удовольствию и избегание боли.

3а. Первичные чувства – как ожидание (предвидение) удовольствия или боли; защита своих границ. Первичная эмпатия.

4. «Что я чувствую». Эмоции – как потребность поделиться своими ожиданиями и тем самым повлиять на ход событий. Недвойственность и ритмичность. Глубокая эмпатия.

5. «Что я делаю» и «что я говорю». Инструменты самовыражения. Способность противопоставить себя окружающему миру, несмотря на возможное отвержение и непринятие.

6. Истинная самоидентификация через наблюдение себя и осознание фактических результатов своих действий. «Кто

я есть для себя». Обратная связь с пунктами 2–5. Осознание.
7. Связь с высшим «Я». Сверхсознание.

На стадиях 1–4 ребенок нуждается в любви и заботе, в ощущении нужности и ценности. Он нуждается в том, чтобы получать любовь от родителей, и в том, чтобы они принимали его ответную любовь. Проходя стадию 4, которая завершается переходным возрастом, ребенок должен полностью сепарироваться от родителей (стадия 5, ломается голос). Тогда потребность в родительской любви сменяется любовью к себе.

Но так бывает в идеале. В реальности же прохождение перечисленных стадий затягивается на многие годы. В частности, фактический переход с внешне-референтной самоидентификации на внутренне-референтную происходит в лучшем случае после 30 – ближе к 40 годам. В этот период вновь активизируются и перепроживаются все установки «кто я есть» с тем, чтобы отделить чужие проекции от собственного опыта и фактических ощущений. В более раннем возрасте мы, по большей части, еще не имеем достаточного личного опыта, чтобы противопоставить его чужим суждениям и внешним авторитетам.

Таким образом, перечисленные этапы переживаются неоднократно. Или, если точнее, соответствующие функции последовательно активируются в детстве, затем какое-то время развиваются и окончательно закрепляются в резуль-

тате возрастных «кризисов смысла жизни».

К наиболее известным возрастным кризисам можно отнести следующие:

- первичная сепарация от родителей в 12–14 лет;
- завершение формирования телесности примерно в 17–18 лет;
- завершение формирования эмоциональности в 27–28 лет;
- завершение формирования ментальности, то есть интеллекта и осознанности, в 33–40 лет (возможно, в несколько этапов).

Как правило, в процессе самоисследования мы движемся от хорошо осознаваемых процессов к менее осознаваемым, то есть от верхних центров к нижним. Однако терапию эффективнее проводить в той последовательности, которая отображает этапы формирования нервной системы, от нижних центров к верхним. Именно в этом порядке я буду строить свое изложение.

Первичная диагностика чакр. Управление вниманием

Данное упражнение приведено также в моей книге «Резонансный психосоматический не-массаж». Я частично повторяю его здесь, обращая внимание на другие аспекты.

Упражнение 1

Энергия восприятия

Фокусируем зрение на некотором удаленном объекте. Удерживаем фиксацию объекта в течение минуты-двух. Можно заметить, как по мере пристального созерцания возникает ощущение, как будто часть внутреннего психического пространства устремляется (через глаза?) к объекту созерцания и начинает уплотняться вокруг него. В какой-то момент позволяем психической субстанции вернуться назад, в нас, не прекращая воспринимать объект.

Мы можем обнаружить, что существует два способа восприятия и между ними есть разница, заметная в ощущениях. После возврата психической субстанции назад в тело

восприятие становится спокойно-безоценочным, очень ровным и легким. Кроме того, по умолчанию используется первый тип восприятия, при котором психическая субстанция (энергия?) перетекает к объекту. Получается, что восприятие как таковое – не пассивно; мы не только принимаем энергию и информацию, но также излучаем ее. Когда мы смотрим, направляем внимание, то подсознательно пытаемся понять и оценить происходящее, и предугадать, что будет происходить дальше. То есть мы проецируем вовне свою попытку понять свои ожидания и вероятные механизмы реагирования. Фактически восприятие – вполне конкретная совершаемая работа, требующая определенных внутренних усилий, энергии. В этом смысле наше восприятие по умолчанию не пассивно – оно активно. Мы не только смотрим, но и создаем.

Однако реальность не особо нуждается в нашем понимании, ожидании и предсказывании. Теоретически это означает, что усилие не обязательно и его можно исключить. Мы получим пассивное восприятие.

Упражнение 2

Способы восприятия

Продолжаем фокусировать зрение на выбранном предмете. Попробуйте обнаружить источник внимания внутри себя – образно говоря, то место, откуда «светит фонарик внимания». Попробуем перемещать его в объеме тела.

Сначала переместим источник внимания в затылок. Как при этом изменился луч внимания? Как изменилось ощущение себя и восприятие внешнего мира? Наблюдайте все изменения в восприятии: яркость, контрастность, четкость, объемность... Теперь давайте переместим источник внимания чуть ниже, в основание черепа. Зафиксируем те же параметры: качество луча внимания, ощущение себя, восприятие внешнего мира. Насколько комфортно или некомфортно смотреть на мир таким способом?

Попробуйте обнаружить то усилие, с которым вы воспринимаете внешний мир. Если оно есть – отпустите это усилие. Постарайтесь уловить разницу в ощущениях.

Теперь сделайте паузу, осознайте свои ощущения. Удалось ли заметить разницу между активным и пассивным вос-

приятием? Что именно транслирует активное восприятие – мысли, образы, что-то еще? Если ощущения пока не понятны – не расстраивайтесь, просто продолжайте. В зависимости от положения источника внимания результаты могут различаться. Повторите упражнение 2 со следующими положениями источника внимания:

- в горле или чуть ниже (проекция вишудхи, горловой чакры);
- в центре груди (проекция сердечной чакры, или среднего дан-тяня);
- в животе в области пупка (манипура);
- в области верхнего края лобковой кости, на 4–6 см в глубь тела (у женщин там находится матка).

Обращайте внимание на те же моменты. Удалось ли почувствовать разницу между активным и пассивным восприятием? Что транслирует активное восприятие – мысли, образы, эмоции? При некоторой чувствительности вы можете обнаружить, как в режиме активного внимания вы передаете в пространство различные эмоции или состояния, например обиду, страх, напряженность, раздражение, злость. Вы можете заметить, что транслируете собственную готовность или неготовность к тем или иным процессам реальности, собственные претензии и ожидания.

Возможно также, что в некоторых перечисленных точках внимания вы почувствуете сжатие, напряжение и дискомфорт. В некоторых позициях упражнение выполняется лег-

че, в других – труднее. Поскольку позиции источника внимания примерно соответствуют чакрам (от аджны до свадхи-станы), мы имеем возможность диагностировать работу этих чакр. А также определить в них доминирующие процессы в данный момент. Ведь фактически активное внимание непрерывно излучает энергию из тела вовне. *Все наши проекции, ожидания, попытки предугадать сопровождаются потерей энергии, и именно они формируют активное внимание.* Таким образом, на контрасте мы можем увидеть психические процессы, вызывающие утечку энергии на каждом уровне.

Как-то раз, выполняя упражнение с группой, я заметил, что при смещении центра внимания в область второй чакры (свадхистана), примерно в области верхнего края лобковой кости и немного в глубину тела, сам акт восприятия сопровождается легким ощущением наподобие сексуального. Причем я не работал с фантазиями о сексе. Это было спокойное восприятие всего окружающего, без оценок и называний, объектов, после чего я перешел с активного восприятия на пассивное. И пережил возврат энергии, не отличимый от клеточного оргазма (то есть всем телом).

Таким образом, напрашивается вывод, что сексуальное возбуждение в значительной степени – это непрерывное транслирование в мир или в другого человека своей энергии, своих ожиданий, при котором мы теряем энергию. А оргазм – это возврат отданной энергии. То есть секс вообще – не обязательно обмен

энергией с партнером. Мы сливаем в партнера энергию своих ожиданий, а потом с нею же и соединяемся. Если повезет, конечно, ведь до секса может и не дойти.

Дальше просто. У мужчины, увидевшего красивую женщину, сразу же возникает мысль, что ее нужно затащить в постель. Кстати, сама привычка хотеть «затащить в постель» каждую красивую женщину – 100 % галлюцинация и социальный импринт. Затащил в постель красавицу – значит, мужик. Затащил в постель всех красавиц – значит, сверхмужик. В результате мужик для поддержания своей самооценки заставляет себя хотеть женщину даже в том случае, если на самом деле не хочет. Без этого импринта окажется, что у него есть влечение к одной женщине из ста в лучшем случае. И хотя для души это как раз нормально, для эго это травма. Понижение самооценки.

Так вот, когда мужчина вынудил себя захотеть женщину, источник внимания опускается во вторую чакру, и он начинает проецировать на жертву свои фантазии и претензии, образно говоря, «пускать слюни в ее сторону». В зависимости от уверенности в себе и центрированности женщины такие «слюни» либо осядут в ней в виде бытовой магии типа приворота (привязать к себе) или порчи (сделать жертву невидимой для конкурентов), либо вернуться к хозяину разочаровывающим осознанием, что ему с этой женщиной ничего не «светит».

Тут уже неважно, высветит ему или нет на самом деле. Лучшее, что его ожидает – возврат собственной

энергии, энергии своих проекций, фантазий и ожиданий. Так, может, лучше не транслировать свои фантазии навязчиво на всех подряд? Просто потому, что каждая порция пущенных «слюней» – навсегда потерянная энергия.

Чтобы разрушить эту нерадостную картину, мужчине стоит научиться различать истоки своего влечения: ему действительно нравится эта женщина или он заставляет себя верить в то, что она ему нравится, потому что это престижно, или гормоны разыгрались? И если она действительно ему нравится, нужно действовать смело и решительно. «Милая девушка, я очарован вами. Вы мне нравитесь. Меня привлекает в вас вот это, это и вот это. Позвольте пригласить вас на свидание». В случае отказа он, возможно, разочаруется и перестанет о ней фантазировать – тогда его энергия вернется, пусть и через обиду. В случае согласия – энергия вернется через позитивное взаимодействие.

Естественно, есть и другие механизмы сексуального взаимодействия, где присутствует реальное взаимодействие с реальным человеком, а не экстатическое слияние с продуктом своего воображения. Но это тема для другой книги.

Это то, что мне удалось отследить в самом себе, в ощущениях, в результате выполнения одного упражнения!

В общем случае не так уж важно, удалось ли вам с первого раза уловить все тонкости пассивного и активного внимания. Для начала достаточно, если получилось сместить источник

внимания в любую часть тела, кроме передней части головы (глаза, лоб), и обнаружить комфортные для вас позиции. Восприятие становится легким и безоценочным, ум больше не пытается классифицировать реальность и выработать какое-то отношение к ней. Это само по себе резко снижает нагрузку на нервную систему, одновременно тренируя альтернативные способы видения. Кроме того, восприятие «из тела» активирует периферическую нервную систему и значительно повышает чувствительность и восприимчивость. Эффект накапливается при регулярной практике. Имеет смысл повторять эти упражнения по мере желания и возможности.

Глава 1

Муладхара

Согласно моему опыту, муладхара соответствует бытийности как таковой, отношению к жизни и смерти. Нарушения функций этой чакры чаще всего формируются в пренатальный период и закрепляются в момент рождения. Точнее, в тот момент, когда нервная система достаточно сформирована для автономной жизни и генерирует импульс к рождению, что соответствует естественным, не стимулированным, родам на нормальных сроках.

Причины нарушения функций муладхары

- Отсутствие эмпатической связи родителей с ребенком до момента рождения формирует у ребенка устойчивый импринт «меня нет».
- Мысли матери об аборте и нежеланности ребенка, особенно со второго триместра, формируют импринт «меня *не должно* быть». Это может вызывать поведенческую склонность к саморазрушению или врожденные аутоиммунные заболевания.
- Неприятие новорожденного ребенка близкими, в том числе матерью, может формировать установку «я никому не

нужен», «меня не должно быть *здесь*» и «мама, роди меня обратно». Желание исчезнуть, быть невидимым. В некоторых случаях – «папа, роди меня обратно», если отец эмоционально принимает ребенка, а мать по какой-то причине – нет. Тогда вместо стремления к невидимости будет мечта о слиянии с отцом.

- Роды на ранних сроках беременности, когда нервная система еще не сформирована, могут привести к тому, что «внутреннее пространство личности» не формируется и ребенок в принципе не чувствует, что у него может быть своя психическая территория. Соответственно состояние хронической «слитости» с матерью или ее заменителем будет для него единственной комфортной формой существования. Нервная система ведет себя так, будто рождения как физического отделения от матери вообще не было.

- Стимулированные роды на поздних сроках беременности, а также кесарево сечение при отсутствии потуг воспринимается ребенком как принуждение к жизни, когда он еще не готов. Это может сформировать представление об окружающей среде как изначально агрессивной, а также встречную агрессию, склонность к (само)разрушению или более или менее выраженную склонность к аутизму.

Таким образом, нарушения функций муладхары определяются суммой особенностей родового процесса и отношения родителей к ребенку в пренатальный период и первые недели жизни. При достаточной эмпатической и ментальной

поддержке родителей последствия трудных родов могут быть практически нивелированы и даже, наоборот, трансформированы в решимость и готовность бороться. Особенно это важно начиная со второго триместра и в стрессовых ситуациях – хотя бы один из родителей должен сохранять эмпатическую связь с ребенком.

Четыре направления терапии

1. При наличии родовой травмы любого типа – моделирование нормального процесса рождения, включая состояние нервной системы на поздних сроках беременности. Огромную работу в этом направлении проделали Станислав и Кристина Грофы¹.

2. Обнаружить страх, в который вылилась родовая травма, и пройти сквозь него, встретив поддержку на выходе. Например, страх быть отверженным, страх высоты, публичности, осуждения и т. д. Для того чтобы правильно смоделировать критическую ситуацию и обеспечить безопасное ее прохождение, необходима поддержка специалиста. Сделать такое самостоятельно можно разве что случайно.

3. Психотерапия, направленная на прояснение отношения

¹ Станіслав Гроф – чешский и американский психолог и психиатр, один из основателей трансперсональной психологии и пионеров в изучении измененных состояний сознания. Изобрел (совместно с женой) технику «холотропного дыхания». – *Примеч. ред.*

родителей к ребенку, его источников и на завершение сепарации.

4. Духовные практики типа *самадхи* (в индийской терминологии) или любые практики, в которых переживается «смерть личности» без разрушения самого ментального пространства. (См. также раздел «Самадхи» в главе 7.) Нередко установка типа «меня не должно быть» становится сильной мотивацией к духовным исканиям.

Диагностику повреждений первой чакры должен проводить специалист. Самостоятельная диагностика практически невозможна.

Выделив первичную установку, можно разработать особые медитативные упражнения для ее исследования и трансформации. Задача такой медитации – показать, что изначальный ум больше, объемнее любых идей, в которые он верит; выйти за пределы травмы, пережить изначальное «есть», существующее до «я». Однако первичная установка практически сливается с фоном сознания человека и не воспринимается им как отдельный процесс. Поэтому тексты медитаций обычно формируются индивидуально под человека, да и саму медитацию лучше выполнять под наблюдением мастера. Для начинающих практиков такие упражнения могут быть труднодостижимы даже в присутствии мастера. В этом случае рекомендуется предварительно развить способности к концентрации.

Примерные структуры медитаций

- «Меня нет» – кого нет? «Меня нет» – это мысль. Где она существует? Кто думает эту мысль? Тот, кто думает, что «меня нет», – это я или не я?
- «Меня нет / не должно быть *здесь*» – где именно меня нет / не должно быть? Определить область пространства, где «меня нет». Тот, кто осознает эту область, – кто он?
- «Я никому не нужен» – трансформировать по схеме: не нужен – значит не должен; не должен – значит свободен, не ограничен.
- «Меня не должно быть» – найти того, кого не должно быть, и позволить ему исчезнуть. Что при этом происходит с тем, кто делает упражнение? Исчезает ли он?

Глава 2

Свадхистана

Согласно моему опыту, свадхистана отвечает за следующие функции:

- «я есть отдельно», то есть проживание своей отдельности от внешнего мира, индивидуальности;
- первичные ощущения, сенсорика в целом, сбор информации;
- движение, исследование мира, расширение личного пространства;
- ресурсность, удовольствие, сексуальность, жизненный тонус.

Нарушения перечисленных функций в той или иной мере есть практически у всех. Соответственно каждая из них нуждается в диагностике и терапии.

Функция первичных ощущений обычно нарушается в детстве следующими механизмами:

- Сенсорный голод, изоляция, когда ребенку не хватает ощущений для нормального развития: недостаток игр, общения, «замороженная» эмоциональность родителей. В результате «пропускная способность» нижних центров оказывается низкой, человек как будто ничего не чувствует. Точнее говоря, он не способен замечать свои ощущения и узнавать их. Сенсорная информация не накапливается. Вероят-

ное физическое следствие – общая недоразвитость тазовой области, бедер и ног.

- Игнорирование родителями значимости этих ощущений для ребенка. «Он все равно ничего не понимает»; «что он может чувствовать, ему всего два года». Пренебрежение значимостью чувств ребенка. В результате сенсорная информация накапливается, но что с ней дальше делать – непонятно. Не происходит сублимации жизненной энергии, энергия застаивается в области таза и бедер. Во взрослом состоянии сопровождается воспалительными процессами в поясничном отделе: постоянная боль, грыжи. Способность действовать либо подавлена, либо опирается на некое абстрактное «надо, правильно» и как следствие неэффективна.

- Подмена реальных ощущений ребенка некими «правильными» со ссылкой на внешний «авторитет». Здесь есть два варианта:

- ощущения ребенка агрессивно заменяются родительскими («это же вкусно, почему ты такой упрямый?»), что рождает дуальность «жертва – тиран»;

- ощущения (нравится – не нравится) заменяются некой абстрактной полезностью, целесообразностью, которая не опирается на непосредственные ощущения родителей тоже («невкусно, зато полезно!»). Поскольку проверить истинность абстрактного авторитета не представляется возможным, возникает эффект «заморозки» нижних центров.

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.