

Видео 263: Потребности, травмы, поведение и программирование

Уэс Пенре, 3 июля 2021 г.

Видео к этому транскрипту можно найти на нашем видеоканале: <https://wespenrevideos.com>.

Мой план состоял в том, чтобы сейчас опубликовать серию видео, по крайней мере, в двух частях, углубляясь в душу, Истинный Дух и Ложный Дух, но мне нужно больше времени, чтобы исследовать это, и есть другие темы, которые я хотел бы охватить в то же время. Тема этого видео - лишь одна из них.

В прошлых видео и статьях я много рассказывал о нарциссизме и созависимости, о различных способах справиться с ними и исцелиться от них. Я говорил о так называемой работе с тенью, регрессионной терапии и других способах контроля над нашим подсознательным поведением. Хотя некоторые из этих методов в определенной степени работают, они, на мой взгляд, не приводят нас к тому состоянию, в котором мы хотели бы быть как взрослые люди. Есть еще один способ, который очень помог мне на моем пути за последний год или около того, и для меня он действительно работает. Он также относительно прост, как только мы преодолеем первый барьер или

два. Поэтому я хочу поделиться им с вами, чтобы вы могли попробовать, если захотите.

Хорошо известно, что большинство нежелательных форм поведения и механизмов совладания зарождаются в детстве. Механизмы выживания развиваются из травмы. В детстве мы защищаем себя от того, что считаем враждебным окружением. К сожалению, мы берем эти механизмы выживания с собой во взрослую жизнь, где они уже не приносят нам пользы. Мы продолжаем вести себя так же, как в детстве, когда защищались от жестоких или отвергающих нас воспитателей.

Существует много теорий о том, как избавиться от этих старых и устаревших механизмов выживания, но я нашел только один способ, который работает для меня, и это перепрограммирование.

Во-первых, нам нужно осознать, что мы ведем себя так, что это не приносит нам пользы в жизни или отталкивает других людей. Когда мы осознаем, что определенные мысли или действия принижают нас и мешают нам делать то, что мы хотим, нам нужно изолировать мысли, которые приходят непосредственно перед поведением.

Тогда в следующий раз, когда эта мысль всплывет из подсознания, ваш сознательный разум скажет ей: "Стоп!" Вы останавливаете себя от выполнения этой

мысли или реакции, а вместо этого мысленно делаете шаг назад и заменяете эту мысль на другую, которая принесет вам гораздо больше пользы. Затем вы действуете в соответствии с ней. То же самое касается и споров. Вместо того чтобы бездумно реагировать на то, что говорит другой человек в своем реагирующем состоянии, вы отступаете назад, останавливаете свою реагирующую мысль до ее исполнения и трансформируете ее в нечто более глубокое и логичное.

Приучите себя делать это с каждой возникающей реагирующей мыслью, которую вы можете распознать и заменить на что-то, что поможет вам, а не понизит вас, направит на путь, о котором вы будете сожалеть, или создаст ненужное напряжение между вами и другими. После некоторой практики вы научитесь распознавать эти мысли. Вы поймете, что все или большинство этих реагирующих мыслей являются частью детской травмы, а иногда, возможно, даже из предыдущих жизней, которые вы уже не можете вспомнить. Но вы знаете, что они были у вас всегда, сколько вы себя помните.

Вот что интересно: исследования показали, что для изменения укоренившегося поведения требуется от двадцати одного до тридцати дней, если мы постоянно работаем над ним. Это относится даже к

тому, чтобы начать ценить еду, которая раньше нам не нравилась. Большинство людей сдаются задолго до истечения трех-четырех недель, поэтому и терпят неудачу. Но если мы будем последовательны, нам будет все легче и легче менять свое поведение и преодолевать старые, изжившие себя модели поведения, которых мы придерживались - иногда сами того не подозревая, - и мы добьемся результатов.

Вначале это требует дисциплины, потому что старое поведение может быть сильным. Но ваш сознательный разум, когда он сфокусирован, может быть еще более мощным. Чем больше вы будете делать это, используя различные модели мышления и поведения, тем легче это будет получаться, а ваш реагирующий ум будет становиться все тише и тише. Вы не можете заставить свой подсознательный ум исчезнуть, но он со временем превратится из рева в незначительный писк, если вы будете последовательны в этом. По мере того, как вы будете двигаться вперед, ваши детские механизмы выживания, которые были полезны тогда, но могут оказаться вредными во взрослой жизни, исчезнут, и вы станете гораздо более ответственным за свою жизнь, станете гораздо счастливее, значительно уменьшите свою тревогу и будете более смелыми и

готовыми пробовать новые вещи, потому что ваш страх также значительно уменьшился. Это мой личный опыт, и он подтвержден научными исследованиями. Доказано, что срок перепрограммирования от двадцати одного до тридцати дней работает. Закономерность, которую я обнаружил у "реагирующих взрослых", действующих в основном на основе реагирующего ума и механизмов выживания (в то время как нарциссы действуют только на основе своего реагирующего ума), заключается в том, что за каждым нежелательным поведением и самообманом стоит некое ощущение. Под этим ощущением скрывается потребность. Когда мы удовлетворяем эту потребность, вместо того чтобы сосредоточиться на поведении, мы начинаем работать с причиной, а не с симптомом.

Часто мы даже не знаем, какая потребность или потребности не были удовлетворены, а если не знаем, то это не так уж и важно, не в контексте этого видео. Если мы перепрограммируем себя, неудовлетворенная потребность или потребности в конце концов всплывут на поверхность, и когда это произойдет, мы сможем решить, какие потребности мы хотим удовлетворить сами, а какие - в дружеских или романтических отношениях.

Итак, подведем итог: когда вы замечаете в своей

голове мысли, которые носят реагирующий характер, и когда вы замечаете в своей жизни модели поведения, которые не идут вам на пользу, например, реагирование без раздумий, приводящее к тому, что вы делаете что-то, о чем потом будете жалеть, сделайте шаг назад и поразмышляйте. Затем решите, что в следующий раз, когда это произойдет, вы остановите себя, прежде чем действовать/реагировать, и измените старую модель поведения на что-то более полезное для вас и других. Если вы будете повторять это снова и снова, вы сможете изменить определенную модель поведения в течение трех-четырех недель и полностью перепрограммировать себя. Проведите это с любым нежелательным поведением и механизмом преодоления трудностей, который вы принесли с собой из детства или юности и который, возможно, помогал вам справляться с трудностями тогда, но стал помехой во взрослой жизни.

Пожалуйста, подумайте о том, чтобы подписаться на Patreon. Без вашей поддержки буквально невозможно продолжать выпуск этих видео и статей. Поддержка Patreon - это то, что делает это возможным. Поэтому, если вам нравится то, что вы видите и слышите, пожалуйста, зайдите на сайт <http://patreon.com/wespenreand> и подпишитесь. URL

также будет указан в последнем кадре этого видео. Особая благодарность моим меценатам третьего и четвертого уровней, чья поддержка неоценима, чтобы я мог продолжать свою работу. Вот некоторые из них, которые согласились, чтобы их имена упоминались в этом видео:

Люси, Надин и Хосе, Naturalvet, Higherground. Denise R., Kim C., Esty, Susan Hassett, Vianne, Hema, Suzanna, Lova, ai | -(bv (a-wohn), Stranne, SS, Ninotchka, Conrad Nagel, R3yn, Goldenserenity, Sovereign Spirit и Vitalinfo. А вот список меценатов, которые согласились быть упомянутыми в моем экранном списке - от 2-го до 4-го уровня. Спасибо за ваш самоотверженный вклад. Вы все очень цените меня!