

УДК 159.92
ББК 88.3
С60

Научный редактор Елена Лошкарёва
Редактор Наталья Нарциссова

Соловьёв А.

С60 Тараканы под контролем: Как заставить ваши комплексы работать на вас / Александр Соловьёв. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 226 с., ил.

ISBN 978-5-9614-6617-1

Автор книги, практикующий психофизиолог Александр Соловьёв, считает, что комплексы — это не просто человеческие слабости, психологические «блоки» или дурные привычки, а автономные сущности, живущие в психике человека.

Эти сущности абсолютно реальны и формируются из «материи» души, откалываясь под воздействием психических травм. О подобном говорил еще Юнг, это подтверждают и современные исследователи.

Активно питаясь энергией сознания, комплексы часто приводят к нервному истощению и становятся причиной развития психосоматических заболеваний. Как научиться контролировать их, превратив из паразитов в помощников?

Александр Соловьёв разработал простую и эффективную методику управления комплексами. Освоив ее, вы сможете кардинально улучшить качество вашей жизни.

УДК 159.92
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© А. Соловьёв, 2018
© А. Ильина, иллюстрации, 2018
© ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6617-1

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
-------------------	---

Глава 1. О БОЖЕСТВАХ-ДОМОЧАДЦАХ

И ДЕТСКОМ ГОРШКЕ	15
История термина «психологический комплекс»	17
Природа комплексов: из какого они теста?	25
Опасные попутчики	27
Ситуации, порождающие комплексы	30
Научись говорить со своим альтер эго	35
Ритуал как способ взаимодействия с невидимым	40
Анальный характер	44
Программа властности-повиновения	50
История Зои К. Во власти комплекса	55
Выводы из первой главы	59

Глава 2. О ТОМ, КАК ОТДЕЛИТЬ ЗЕРНА ОТ ПЛЕВЕЛ, А НАСТОЯЩЕЕ «Я» — ОТ КОМПЛЕКСОВ

	61
Условное и реальное	63
Что такое «быть собой»	67
Феномен отождествления и ошибки восприятия	69
Осознанность как способ познания бытия	76
Маска для самости	78
Отождествление с персоной как уход в виртуальный мир	86
На помощь приходит йога	89
Сознание — это живительная энергия	92
История Зои К. Первые шаги к осознанности	100
Выводы из второй главы	104

Глава 3. О СОВЕСТИ И РАЗУМЕ	107
Играть и быть	109
Имеющий уши да услышит	111
Сила воображения	114
Совесть как оружие внутреннего «фарисея»	118
Разум как адвокат души и обвинитель совести	122
Великая сила самоиронии	123
История Зои К. Переоценка ценностей	124
Выводы из третьей главы	126
Глава 4. О НОВОМ МОРАЛЬНОМ КОДЕКСЕ	127
Возможен ли компромисс между бытийностью и социальностью?	129
Синдром общественного мнения	131
Змея, кусающая себя за хвост	133
Прислушайтесь к голосу души	135
История Зои К. Не будь идеальной, а будь настоящей	140
Выводы из четвертой главы	142
Глава 5. О ВОЛЕВОМ УСИЛИИ	143
Любое великое дело начинается с волевого усилия	145
Что мы знаем о своей воле?	147
Не поддавайтесь хитростям «фарисея»	152
История Зои К. Вижу путь	153
Выводы из пятой главы	155
Глава 6. ИГРА ПО ЧУЖИМ ПРАВИЛАМ ИЛИ ЖИЗНЬ ПО СВОИМ?	157
Быть и казаться	159
Стереотипы поведения	160
Простой способ находиться в игре и при этом оставаться собой	165
Архетипы	170
История Зои К. Право на бытийность	172
Выводы из шестой главы	173

Глава 7. О МЕСТЕ И ВРЕМЕНИ РАБОТЫ	
С КОМПЛЕКСАМИ	175
Будьте готовы к пикантным ситуациям и сохраняйте осознанность	177
Выводы из седьмой главы	178
Глава 8. НАЧАЛО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	
С КОМПЛЕКСАМИ	179
Кто в действительности читает эту книгу?	181
Покажи свое лицо	182
На каком языке говорить с комплексами?	184
Техника отстранения	190
История Зои К. Дневник снов	194
Выводы из восьмой главы	196
Глава 9. ЛИЦОМ К ЛИЦУ С КОМПЛЕКСАМИ	199
Проникнитесь духом исследователя	201
Знакомство с «фарисеем»	203
Ритуал инициации	207
Новый порядок	208
Будни внутренней корпорации	211
История Зои К. Я-маленькая и я-главная	218
Выводы из девятой главы	219
Заключение	221