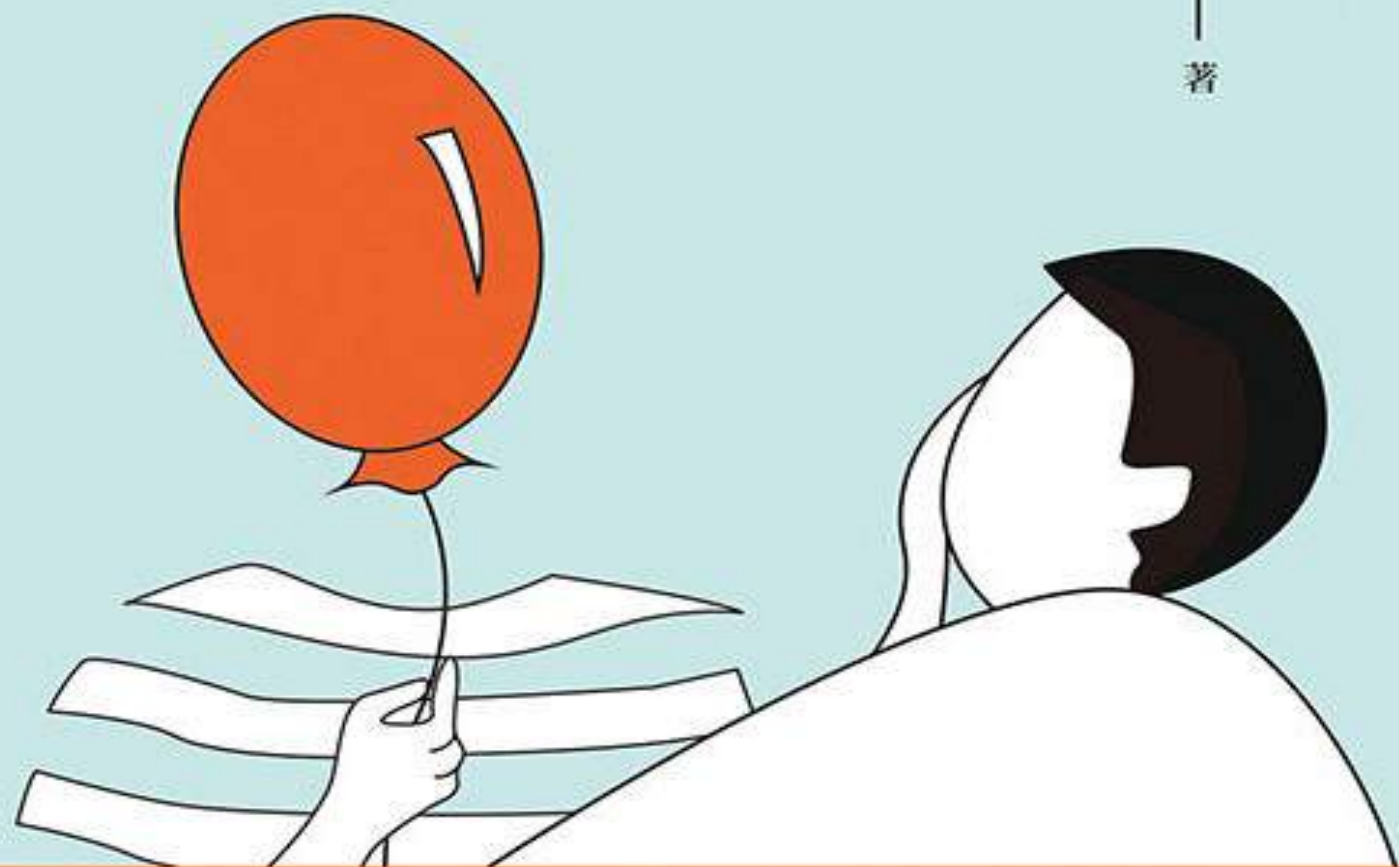


和另一个自己 谈谈心

武志红

著



百万级畅销书《为何家会伤人》作者
知名心理学家武志红温柔新作

在情绪的惊涛骇浪中
有一个“我”稳稳地站在那里
让我们和他谈谈心



轻盈分册四合一
拆解 孤独·自恋
成长·梦想
人生四大课题

便携小开本
提炼从业二十年来思想精华
随时随地反复阅读

Tabla de contenido

[La página de derechos de autor](#)

[Tabla de contenido](#)

[habla con tu otro yo sobre la soledad](#)

[1 Cierra la puerta y aléjate de la realidad](#)

[2 Donde no hay respuesta, no hay esperanza](#)

[3 La verdadera forma de aliviar el cansancio es entablar una relación](#)

[4 El narcisismo todopoderoso se interpone en el camino de las relaciones](#)

[5 Narcisismo en las relaciones padre-hijo](#)

[6 Competir con otros en las relaciones](#)

[7 personalidad complaciente](#)

[8 La naturaleza de las relaciones, ¿Quién soporta la ansiedad por quién?](#)

[9 No hay problema, no importa](#)

[10 El grado en que puedes ser tú mismo en una relación es el grado en que la relación te nutre](#)

[11 Relaciones familiares](#)

[12 Relaciones sexuales](#)

[13 ¿Qué es la intimidad?](#)

[14 Otros viven en mi corazón](#)

[15 La esencia del amor es ser "visto"](#)

[16 Relaciones creadas en colisiones](#)

[17 Practica tu agresión](#)

[18 Ser amado porque es verdad](#)

[19 El odio es tan importante como el amor en una relación](#)

[20 Expresar la ira directamente es respeto por una relación](#)

[21 Defiende tu espacio](#)

[22 Comunicación, entremos en el mundo real desde el mundo imaginario](#)

[Habla con tu otro yo sobre el narcisismo](#)

[1 Narcisismo saludable y narcisismo onnipotente](#)

[2 El todopoderoso narcisismo de los adultos](#)

[3 El grado de narcisismo todopoderoso determina el grado de ansiedad](#)

[4 La mejor ayuda es promover un narcisismo saludable en la otra persona](#)

[5 chicos buenos que son moralmente narcisistas y están fuera de control](#)

[6 zombis morales](#)

[7 Superyó sexual absolutamente prohibido](#)

[8 es realmente genial o se ve genial](#)

[9 Dimensiones de poder y dimensiones de relación](#)

[10 Pasando de la Dimensión Narcisista a la Dimensión Relacional](#)

[11 En defensa del narcisismo](#)

[12 Alto deseo de controlar](#)

[13 No puedes decir que estoy equivocado](#)

[14 ¿Vivir en hechos o vivir en emociones?](#)

[15 Lo más agotador es la soledad autista](#)

[16 Procrastinación habitual](#)

[17 Miedo a involucrarse](#)

[18 La verdad es mucho mejor que la perfección](#)

[19 La verdad es el comienzo de la práctica](#)

[Habla con otro yo sobre el crecimiento del corazón.](#)

[1 caparazón de ego](#)

[2 Metáforas de la piel](#)

[3 autoataque](#)

[4 autotrituradores](#)

[5 falso yo](#)

[6 El falso yo colectivo](#)

[7 Sueños desnudos y el falso yo](#)

[8 Un falso yo no forma un sentido de existencia](#)

[9 Trata a los demás como parte de ti mismo](#)

[10 solo síndrome de destino](#)

[11 ¿Eres alguien que responde a tu entorno o un creador activo?](#)

[12 límites del yo](#)

[13 El yo cohesivo](#)

[14 Nacimiento del Yo Central](#)

[15 Subjetividad](#)

[16 Donde hay un problema, todo es](#)

[17 Verdadero Ser](#)

[18 Escapar de tu verdadero yo](#)

[19 Autoobservación y autoconciencia](#)

[20 Amplíe su conocimiento](#)

[21 Honra tus propios sentimientos](#)

[22 Encuentra tu verdadero yo](#)

[23 metáforas de la vida y la muerte](#)

[24 La existencia de la vida sólo puede ser "experimentada"](#)

[Habla con tu otro yo sobre tus sueños](#)

[Prefacio Este libro es diferente de mis trabajos anteriores.](#)

[1 viaje del héroe](#)

[2 héroes, atrevete a actuar](#)

[3 sentido de la distancia](#)

[4 frustración](#)

[5 deseo de crear y deseo de destruir](#)

[6 Enfrenta tu propia "maldad"](#)

[7 Estire su energía sin esfuerzo](#)

[8 Conciencia de los límites](#)

[9 "debería" intangible](#)

[10 El sentido de la vida está en la elección](#)

[11 ¿Qué quieres?](#)

[12 Deja que tu fuerza vital fluya naturalmente](#)

[13 Escucha tu voz interior](#)

[14 "Energía negativa" también debe expresarse](#)

[15 El poder de la conciencia](#)

[16 Sistemas de pensamiento e imagería visual](#)

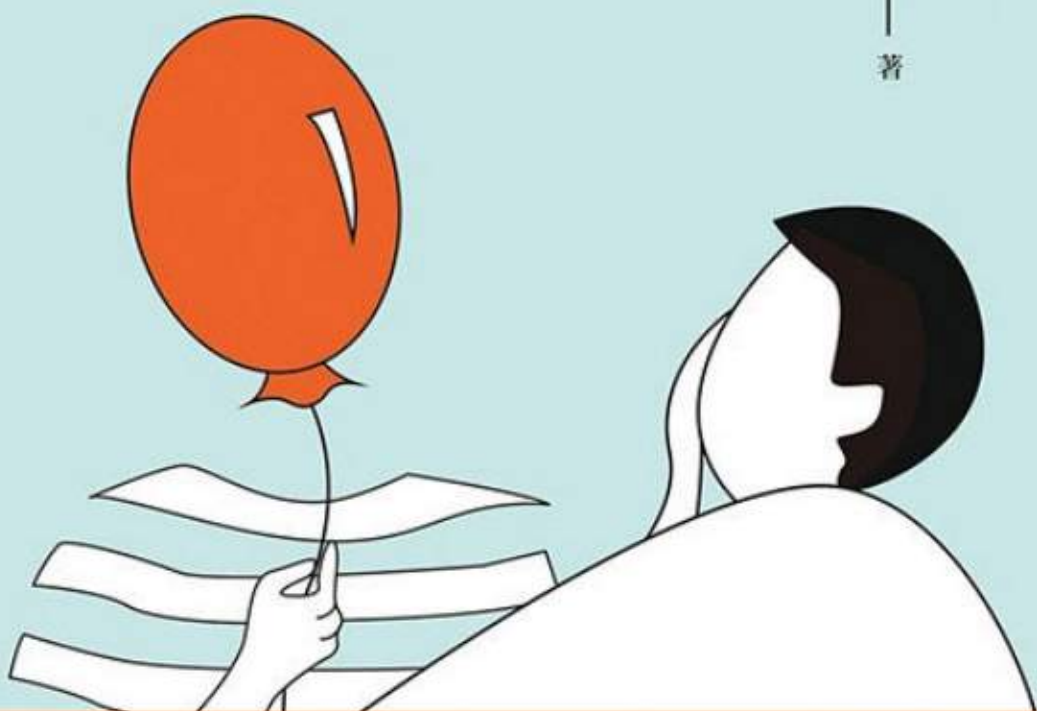
[17 De la imaginación a la realidad](#)

18 Deja ir la mente y confía en el cuerpo

和另一个自己 谈谈心

武志红

著



百万级畅销书《为何家会伤人》作者
知名心理学家武志红温柔新作

在情绪的惊涛骇浪中
有一个“我”稳稳地站在那里
让我们和他谈谈心



轻盈分册四合一
拆解 孤独·自恋
成长·梦想
人生四大课题

便携小开本
提炼从业二十年来思想精华
随时随地反复阅读

Datos de catalogación de libros en publicación (CIP)

Hablar con otro yo/Wu Zhihong. —Beijing: China Amistad Publishing Company, 2021.1

ISBN 978-7-5057-5085-2

I . ① y... II . ①Wu...III. ①Psicología—Lecturas popularesIV. ①B84-49

Núcleos de datos CIP de la biblioteca de edición de China (2020) No. 236434

título del libro habla con otro yo

Autor Wu Zhihong

Publicado por China Amistad Publishing Company

Publicado por China Amistad Publishing Company

Distribución Librería Xinhua

Impresión Hebei Pengrun Printing Co., Ltd.

Especificaciones 880×1230 mm 32K

11.25 hojas impresas 120 mil palabras

Edición Enero 2021 Primera Edición

Impresión Enero 2021 1ra impresión

ISBN 978-7-5057-5085-2

Con un precio de RMB 59,00 (los cuatro volúmenes)

de direcciones 17, Xibahe South Lane, distrito de Chaoyang, Pekín

Código postal 100028

Teléfono (010) 64678009

Si encuentra algún problema de calidad con los libros, contáctenos para reemplazarlos.

Teléfono de quejas de calidad: 010-82069

Tabla de contenido

[habla con tu otro yo sobre la soledad](#)

[1 Cierra la puerta y aléjate de la realidad](#)

[2 Donde no hay respuesta, no hay esperanza](#)

[3 La verdadera forma de aliviar el cansancio es entablar una relación](#)

[4 El narcisismo todopoderoso se interpone en el camino de las relaciones](#)

[5 Narcisismo en las relaciones padre-hijo](#)

[6 Competir con otros en las relaciones](#)

[7 personalidad complaciente](#)

[8 La naturaleza de las relaciones, ¿Quién soporta la ansiedad por quién?](#)

[9 No hay problema, no importa](#)

[10 El grado en que puedes ser tú mismo en una relación es el grado en que la relación te nutre](#)

[11 Relaciones familiares](#)

[12 Relaciones sexuales](#)

[13 ¿Qué es la intimidad?](#)

[14 Otros viven en mi corazón](#)
[15 La esencia del amor es ser "visto"](#)
[16 Relaciones creadas en colisiones](#)
[17 Practica tu agresión](#)
[18 Ser amado porque es verdad](#)
[19 El odio es tan importante como el amor en una relación](#)
[20 Expresar la ira directamente es respeto por una relación](#)
[21 Defiende tu espacio](#)
[22 Comunicación, entremos en el mundo real desde el mundo imaginario](#)
[Habla con tu otro yo sobre el narcisismo](#)
[1 Narcisismo saludable y narcisismo onnipotente](#)
[2 El todopoderoso narcisismo de los adultos](#)
[3 El grado de narcisismo todopoderoso determina el grado de ansiedad](#)
[4 La mejor ayuda es promover un narcisismo saludable en la otra persona](#)
[5 chicos buenos que son moralmente narcisistas y están fuera de control](#)
[6 zombis morales](#)
[7 Superyó sexual absolutamente prohibido](#)
[8 es realmente genial o se ve genial](#)
[9 Dimensiones de poder y dimensiones de relación](#)
[10 Pasando de la Dimensión Narcisista a la Dimensión Relacional](#)
[11 En defensa del narcisismo](#)
[12 Alto deseo de controlar](#)
[13 No puedes decir que estoy equivocado](#)
[14 ¿Vivir en hechos o vivir en emociones?](#)
[15 Lo más agotador es la soledad autista](#)
[16 Procrastinación habitual](#)
[17 Miedo a involucrarse](#)
[18 La verdad es mucho mejor que la perfección](#)
[19 La verdad es el comienzo de la práctica](#)
[Habla con otro yo sobre el crecimiento del corazón.](#)
[1 caparazón de ego](#)
[2 Metáforas de la piel](#)
[3 autoataque](#)
[4 autotrituradores](#)
[5 falso yo](#)
[6 El falso yo colectivo](#)
[7 Sueños desnudos y el falso yo](#)
[8 Un falso yo no forma un sentido de existencia](#)
[9 Trata a los demás como parte de ti mismo](#)
[10 solo síndrome de destino](#)
[11 ¿Eres alguien que responde a tu entorno o un creador activo?](#)
[12 límites del yo](#)

[13 El yo cohesivo](#)
[14 Nacimiento del Yo Central](#)
[15 Subjetividad](#)
[16 Donde hay un problema, todo es](#)
[17 Verdadero Ser](#)
[18 Escapar de tu verdadero yo](#)
[19 Autoobservación y autoconciencia](#)
[20 Amplíe su conocimiento](#)
[21 Honra tus propios sentimientos](#)
[22 Encuentra tu verdadero yo](#)
[23 metáforas de la vida y la muerte](#)
[24 La existencia de la vida sólo puede ser "experimentada"](#)
[Habla con tu otro yo sobre tus sueños](#)
[Prefacio Este libro es diferente de mis trabajos anteriores.](#)
[1 viaje del héroe](#)
[2 héroes, atrevete a actuar](#)
[3 sentido de la distancia](#)
[4 frustración](#)
[5 deseo de crear y deseo de destruir](#)
[6 Enfrenta tu propia "maldad"](#)
[7 Estire su energía sin esfuerzo](#)
[8 Conciencia de los límites](#)
[9 "debería" intangible](#)
[10 El sentido de la vida está en la elección](#)
[11 ¿Qué quieres?](#)
[12 Deja que tu fuerza vital fluya naturalmente](#)
[13 Escucha tu voz interior](#)
[14 "Energía negativa" también debe expresarse](#)
[15 El poder de la conciencia](#)
[16 Sistemas de pensamiento e imagería visual](#)
[17 De la imaginación a la realidad](#)
[18 Deja ir la mente y confía en el cuerpo](#)

和另一个
自己
谈谈心

孤独

武志红——著



中国友谊出版公司

关系，就是一切

loneliness

La vida no está en grandes pensamientos, sino en contacto real y conexión una y otra vez.

1 Cierra la puerta y aléjate de la realidad

El mundo exterior es hostil, el mundo exterior es feo, así que cierro la puerta de mi corazón... Sin embargo, si el problema no se resuelve, te volverás cada vez más retraído y sentirás que el mundo exterior y tu vida se están volviendo más y más oscuro. De hecho, con lo que realmente necesitas lidiar es con tu hostilidad interna y la falta de aceptación de ti mismo. Solitarios, a menos que realmente disfruten de la soledad, asegúrese de abrir su corazón y salir. Lo más aterrador de estar solo es que te imaginarás cómo son las demás personas y el mundo, por lo que estás lejos de la realidad. Abrir la puerta de su corazón e interactuar con los demás y el mundo inevitablemente proyectará su corazón al mundo exterior, y luego lo examinará y "succionará" el mundo real de regreso a su corazón. Solo en las relaciones e interacciones se puede cultivar verdaderamente el xinxing de uno. Por supuesto, esto es para la mayoría de la gente.

El perfeccionismo extremo se asocia con un "yo" solitario.

Cuando solo puedes percibir "yo", estás viviendo en un mundo monista. Quizás fundamentalmente hablando, el mundo es perfecto, y las personas que viven en un mundo monista equiparán "yo" con "el mundo", por lo que inconscientemente pensarán que "yo" también debería ser perfecto. En este momento, corres de izquierda a derecha, como si no pudieras seguir la ley, y todo está mal.

Primero necesitas percibir lo incompleto, pero percibes que el "yo" está incompleto, lo que también significa que ves que hay otras personas además del "yo". En este momento, el mundo entra en el mundo de la dualidad. No tienes que ser perfecto, y no puedes serlo. Lo que es perfecto es la relación, es decir, cuando "tú y yo" nos encontramos completamente, entonces sucede la perfección.

"Yo" es el mundo interno de una persona, y todo el mundo externo puede considerarse como "tú", entonces, en esencia, "yo" y "tú" son ambos perfectos. Pero para experimentar esto, uno necesita atravesar miles de montañas y ríos. Pero antes de eso, tienes que experimentar todo tipo de incompletitud.

La incompletitud en la relación es mejor que la perfección en la soledad.

Las personas que viven en un mundo monista tendrán varios sentimientos de persecución, tanto hacia ellos mismos como hacia los demás. Sí, después de todo, solo pueden percibir que son el único centro del mundo, entonces, ¿por qué no puede todo (incluidos ellos mismos) obedecer su propia voluntad? Sólo cuando entren en el mundo dual, sabrán que los demás son otros y no podrán forzarlos.

Así que no importa lo difícil que sea, trata de salir. Ocasionalmente, la soledad está bien, pero si siempre se siente solo, este tipo de soledad puede consolarlo al principio, pero a

medida que pasa el tiempo, encontrará que este dilema se volverá cada vez más difícil de continuar.

La vida autista, o "casa", es completar todo en el ciclo interior, permitiendo que la imaginación de la mente, todo tipo de emociones y emociones agitadas sean digeridas, fermentadas y hasta pudridas en su propio mundo. La conexión con el mundo exterior es sólo a través de la imaginación de la mente, o el clic de la computadora-estos dos "cerebros" son la misma cosa, y ambos evitan la "colisión" con el mundo real. Es como la partenogénesis, pero el resultado sigue circulando y pudriéndose en su propio mundo.

Cada vez te gusta más tu mente, confías en tu mente... y poco a poco la mente se apodera de ti por completo. Un error común es pensar que la mente es tuya, cuando la mente tiene vida propia. La emoción es un asunto de dos personas; la mente es un juego de una sola persona. Mente bien desarrollada, fácil de sobresalir. Porque la mente puede manejar cosas que puede hacer una sola persona, como estudiar. Pero si usas tu mente para interpretar emociones, tendrás grandes problemas, caerás en la especulación y, en el peor de los casos, desarrollarás delirios de persecución. Aquellos que solo usan sus mentes para ver el mundo, su pensamiento parece ser meticuloso, pero de hecho no pueden acomodar la información de otras personas en absoluto, por lo que lo que ven es solo su propio mundo de fantasía. Al comienzo de la vida, si faltan emociones y estás demasiado solo, cualquier estímulo negativo será terrible. Después de todo, los bebés no pueden satisfacer ninguna de sus necesidades. ¿Cómo lidia con un estímulo negativo tras otro? ¡Usa tu cabeza! Mucha gente dice que mirar atrás a un pasado doloroso es la mente la que los mantiene vivos. Este es el valor de la mente, pero la mente juega sola, lo que limita la construcción de relaciones. Así que agradece a la mente, mira la mente, deja ir la mente.

El mundo real es caótico, incluso si hay orden, es un orden natural que solo se puede entender y no se puede expresar con palabras, sin embargo, el mundo imaginado por la mente es a menudo extremadamente claro y extremadamente ordenado. Pero cuanto más clara y simple es la orden, más terriblemente paranoico es. Todo pensamiento sobre el bien y el mal, si es demasiado simple, claro y ordenado, suele esconder una violencia terrible. Las personas que se sienten demasiado solas para entablar relaciones emocionales con los demás usan su cerebro para interpretar cosas externas. Como resultado, ve el mundo demasiado sistematizado y demasiado hostil. Esta situación se desarrolla al extremo y se convierte en un delirio de persecución, es decir, un sistema hostil lo persigue. Una persona con este delirio o tendencia a pensar que todo tiene una razón claramente visible es realmente solo una sobreinterpretación de su propia mente.

El motivacionalismo es un problema común en las relaciones interpersonales. Es decir, el comportamiento que inicias, consideraré si tu motivo es puro. En consecuencia, también consideraré si mis acciones y motivos son puros. **Pero si me preocupo demasiado por la motivación, significa que soy muy crítico con los demás y también soy muy crítico conmigo mismo.** Como resultado, pude haber trabajado mucho e interactuado mucho con la gente, pero estaba muy cansado. O simplemente me aisló, no hago cosas ni socializo con la gente.

El núcleo de la teoría de la motivación es: tu motivación es pura y te acepto para establecer una relación conmigo; mi motivación es pura y puedo establecer una relación contigo. Esta búsqueda del "bien absoluto" es eliminar lo malo. Las personas que persiguen este tipo de búsqueda sentirán que mientras haya un poco de maldad, la relación no se puede construir. En particular, si los motivos de la otra parte son malos, no importa qué cosas buenas haga la otra parte, pensará que es falso y que todo tiene el propósito de dañar a los demás.

El autocontrol puede obstaculizar seriamente nuestros corazones a veces, impidiéndonos abrir nuestro mundo y formar intimidad con los demás. **Uno de los fenómenos más comunes del autocontrol es que una persona establecerá algunos programas consciente o inconscientemente y vivirá paso a paso de acuerdo con este programa. Si se rompe el procedimiento, sufrirá.** Tal persona minimizará la interacción humana para evitar que el programa se rompa. Pero los familiares viven juntos todo el día y la comunicación no se puede reducir, por lo que tenderá a incluir a los familiares en este programa, y el resultado será un control externo. Es como estar en una casa, estar cerrado y tener muy poca interacción humana... todo está relacionado con esto. Para mantener el programa estable, quiere reducir la estimulación, y la estimulación de las relaciones interpersonales es lo más probable que afecte la estabilidad del programa, por lo tanto, reduzca la comunicación interpersonal.

2 Donde no hay respuesta, no hay esperanza

No toda la fatiga se puede aliviar con el descanso. El cansancio de la soledad se debe principalmente a la fricción interna, es el cansancio causado por la división de un "yo" imaginario y un "tú" imaginario en tu corazón, y luego los dos están en constante lucha. Este tipo de cansancio no se puede aliviar con el descanso, porque cuando descansas, todavía estás solo, y este tipo de cansancio causado por la división interna aún continuará.

Después de consultar durante mucho tiempo, resumí los casos de los clientes y vi tal regla: lo más difícil de curar es la falta de relaciones interpersonales básicas o incluso personas que están completamente solas; lo segundo más difícil es la pérdida de la sexualidad. relaciones interpersonales. ; Los comunes son aquellos que tienen relaciones interpersonales normales, es decir, aquellos que tienen relaciones nutritivas y agotadoras. La consejería es realmente más fácil de trabajar cuando tienes ese campo de relación (con relaciones humanas normales). Cuando el cliente carece de relaciones interpersonales básicas, considerará la relación de consultoría como extremadamente importante, e incluso la relación de consultoría se convertirá en la única relación en su vida. En este momento, la dificultad de consulta será mucho mayor. Eso sí, lo mejor es tener un campo de relaciones interpersonales que nutra principalmente las relaciones sexuales.

¿por qué? Porque las personas solitarias tienen la mayor oscuridad en sus corazones. Se puede decir que el corazón de una persona completamente solitaria está básicamente lleno de humanidad oscura. No importa cuán dura sea conscientemente una persona así, no importa cuán amable se vea, su subconsciente está lleno de humanidad oscura.

Debes entender esta regla: la calidad de la relación interpersonal que construyes básicamente coincide con la proporción de oscuridad y luz en tu corazón.

Completamente solo, porque percibes que si construyes una relación, solo puedes construir una relación completamente oscura, así que simplemente no la construyes.

Si construyes relaciones, formas un sistema interactivo. Proyectas la luz y la oscuridad dentro de ti, y traes de vuelta la luz y la oscuridad del mundo exterior. De esta forma, tu interior tiene la oportunidad de ser iluminado por el exterior.

Hay explotación, engaño, egoísmo y celos en las relaciones, pero cuando las relaciones se establecen verdaderamente, surgen el amor y la bondad. Por el contrario, la soledad y el aislamiento conducen a la oscuridad, y la soledad y el aislamiento total producen oscuridad total. **Las personas que se cierran a sí mismas en realidad están cerrando dos cosas: encerrando sus propios demonios internos y, al mismo tiempo, "cortando" los ataques de los demonios externos sobre sí mismos.** Y, este demonio exterior es también la proyección exterior del demonio interior.

Conectarse es bueno, estar conectado y estar presente es el mejor bien, y "cortar" la conexión conducirá a la oscuridad. Cuanto más sola está una persona, más oscuridad interior hay. Temiendo la oscuridad interior, se vuelven buenos. Pero una vez que el chico bueno y solitario "estalla" en la oscuridad, es fácil ser destructivo.

Si estás completamente solo, significa que has "sofocado" por completo tu vitalidad. La luz interior depende de la imaginación, pero la oscuridad interior pierde la oportunidad de interactuar con el mundo exterior. Si tu fuerza vital no obtiene una respuesta básica, se convertirá en energía negra. Por lo tanto, cuando estás inmerso en la soledad, no solo no aumenta la luz, sino que también significa que tu energía oscura está aumentando.

Donde no hay respuesta, no hay esperanza. Las personas que crecen en esta situación desesperada, cuando hay una falta de respuesta en la relación (por ejemplo, la otra parte no se contesta a sí misma a tiempo), habitualmente pensarán que la otra parte no le cae bien. Pero la mayor parte de esto no es cierto. Si se comunica, encontrará que la otra parte solo tiene sus propios asuntos. Si tuviste mucha falta de respuesta cuando eras niño, es importante que te lo recuerdes: es fácil ver la falta de respuesta de la otra persona como una señal de que no le gustas a la otra persona.

"Tú existes, entonces yo existo." El significado original de este dicho filosófico es que Dios existe, entonces yo existo. Puede extenderse al hecho de que tu presencia hace eco de mi voz, por lo que mi voz existe y tengo una sensación de existencia. La calidad de la respuesta es fundamental para la calidad de las relaciones interpersonales.

No importa lo bueno que seas, lo mucho que hayas dado a los demás, lo talentoso, lo rico, lo capaz... Mientras no puedas dar respuestas de calidad, tus relaciones interpersonales, especialmente las íntimas, definitivamente tendrán grandes problemas. Entonces, trata de practicar esto. Y, tan importante como dar una respuesta de calidad es poder hacer una voz que sientes y expresar lo que quieres.

3 La verdadera forma de aliviar el cansancio es entablar una relación

Demasiadas personas sienten que el mundo exterior es más oscuro que su propio corazón, o incluso que su corazón es amable y brillante, mientras que el mundo exterior es feo y oscuro. Al pensar así, está en juego el narcisismo, que es una gran autoprotección (autoengaño). A medida que profundices gradualmente en el mundo exterior y al mismo tiempo te vuelvas más y más consciente de tu mundo interior, verás que la realidad exterior se está curando y parece ser más brillante que tu propio mundo interior.

El breve resumen es que las personas que se sienten demasiado solas pueden decir fácilmente: "Las relaciones me defraudan, porque las relaciones se están agotando, así que quiero estar solo".

"Tú existes, entonces yo existo." **La raíz de la relación es que tienes un espejo para ver quién eres, y luego usas este espejo para conocerte a ti mismo y expandirte.** Las relaciones, como espejos, son reales. El autoconocimiento solitario es muchas veces imaginado y hecho por uno mismo, que también carece de interacción.

Por lo tanto, la verdadera forma de aliviar el cansancio es entablar una relación. Aquí hay dos tipos de relación: tu relación con la gente y tu relación con las cosas. El cansancio en la relación se puede aliviar con el descanso. Pero incluso la fatiga de las relaciones a menudo no se alivia con el descanso solitario. Cuando descansa, todavía necesita a alguien en quien pueda confiar. Los seres humanos son animales relacionales, y esta afirmación es cierta.

Tienes que ir más allá, ya sea en las relaciones con los seres queridos o en las relaciones con las cosas.

La vida parte del narcisismo, y luego es un proceso de ruptura constante del narcisismo. Esto es más fácil dicho que hecho. Siento que el crecimiento de demasiadas personas está acumulando constantemente narcisismo y luego volviéndose más y más conscientes de sí mismos, pero finalmente atrapados en la soledad. Es posible que ni siquiera lo sientan.

4 El narcisismo todopoderoso se interpone en el camino de las relaciones

El narcisismo es tratar de incorporar a los demás al propio sistema, el amante está dispuesto a incorporarse al sistema del otro, el verdadero amor es cuando dos personas salen de sus respectivos sistemas y se encuentran.

Todo bebé siente inicialmente que es un dios, que todas las cosas están integradas con él y todo funciona según su propia voluntad. Amor, haz que el bebé salga de este narcisismo primitivo, comience a ver que los demás son la misma existencia independiente que ellos mismos, y comienza a respetar verdaderamente la voluntad de los demás. El amor es conexión, y se puede decir que las personas que han estado en una soledad primitiva son personas desconectadas. Cuanto más desconectados, más se sienten dioses.

Para los narcisistas divinos, el mundo exterior debe ajustarse a su voluntad, de lo contrario tendrán una grave sensación de pérdida de control y ofensa. Como personas que están fuera de contacto, no pueden pensar el uno en el otro, entenderse o incluso perdonarse, solo sentirán que la otra parte está en contra de ellos mismos, y debido a esto, se enfurecen, deseando destruir al otro. fiesta, e incluso destruir todo. Demasiada violencia tiene que ver con esto.

Las personas que se reprimen demasiado o son demasiado honestas son en realidad narcisistas divinos. También suelen tener ira violenta, pero por el bien de la comunicación interpersonal, y porque ellos mismos también tienen miedo de esta ira violenta, eligen reprimir la ira violenta. ira Y una vez que se salen de control, pueden cometer devastadores actos de violencia.

Ojo por ojo, no hay deuda con los demás, este es también uno de los problemas que resultarán de perder el contacto. Algunas personas son demasiado educadas y creen firmemente que "la bondad de una gota de agua debe ser recompensada con un manantial". Al menos, cada vez que otros paguen, debo recordar devolver el pago, de lo contrario será terriblemente incómodo. El sufrimiento es también un daño al narcisismo: las personas buenas, especialmente los dioses, no deben nada a los demás, y sería malo si se lo debieran. Esta cortesía, nacida de la soledad, los encierra en la soledad.

No hay bebés separados, solo hay relaciones madre-bebé. Si el bebé tiene una buena relación madre-bebé, entonces, al analizar el problema, la madre y el bebé se considerarán como un todo. Pero si están demasiado solos, separarán la relación entre madre e hijo, y sentirán que ellos y su madre son dos personas separadas, y tienen que pagarse mutuamente, para que sean una persona solitaria y buena.

Una relación viva entre madre e hijo con un fuerte flujo de energía, en la que el bebé siente que él y la madre son uno y, lo que es más importante, disfrutan mutuamente, es suficiente. Pero si no hay flujo y conexión, el bebé ignorará el punto clave del flujo de energía en la relación y buscará el bien superficial, es decir, si tú das, yo daré.

Las personas que no tienen un buen sentido de la energía que fluye en una relación están ansiosas por formar una relación y tratan desesperadamente de capturar la información de la otra persona; deberían responder. Sin conciencia de esto, muchas personas no se dan cuenta de que están tensas.

Observar palabras y emociones no es empatía, sino adivinanzas de la mente. No toca mucho las emociones de la otra persona, porque la persona en cuestión utiliza principalmente la lógica del pensamiento. Las emociones involucradas son la ansiedad y el miedo de la persona en cuestión, y la persona en cuestión también es propensa a pensar las cosas de mala manera. Se trata en realidad de que el interesado vivía en un estado de alta ansiedad o soledad en la infancia, y le resultaba difícil establecer una conexión afectiva con los demás, por lo que recurría a utilizar sus pensamientos para establecer una relación con la otra parte. Por lo tanto, el llamado "juicio" es todo imaginación, incluso engaño.

En las relaciones, estamos obligados a juzgar a los demás, lo que plantea la pregunta: ¿Qué tan seguro estás de tus juicios sobre los demás? Estar demasiado seguro puede dar a las personas una sensación de certeza y control, pero también daña la posibilidad. Y, significa imposición a los demás, una invasión. Entonces, incluso si su juicio es correcto, la otra parte lo odiará. Es más, su juicio bien puede estar equivocado.

Lo opuesto a la certeza es la vaguedad. La ambigüedad puede ser inquietante y provocar ansiedad, pero también implica posibilidad. Una medida importante de la creatividad es la capacidad de tolerar la ambigüedad. Porque asertividad significa narcisismo, significa vivir en tu propia cabeza, lo que naturalmente "daña" la creatividad. La oscuridad es dejar emerger la esencia de las cosas y de las personas, lo que naturalmente significa creatividad.

Si estás demasiado seguro de ti mismo, significa que solo te estás conectando con tu propia cabeza, no con personas reales. ¿Entonces lo que hay que hacer? El principio es, comunicar y aclarar. Debe saber que su juicio es solo una hipótesis de todos modos, y sus pensamientos sobre los demás deben ser confirmados por la otra parte antes de que puedan ser ciertos. Esto se llama "capacidad de prueba de la realidad". Si no lo prueba y lo toma en serio, fácilmente se volverá engañoso.

Mi propio juicio sobre los demás es muy firme, lo cual es un residuo de la psicología del bebé. Hay dos psicologías importantes en la etapa temprana del bebé: el narcisismo omnipotente y la no distinción entre tú y yo, es decir, el bebé siente que es omnipotente, pero al mismo tiempo no puede sentir la diferencia entre él y su madre. Siente que él y su madre son uno. La combinación de integración madre-hijo y narcisismo omnipotente se convierte en: qué piensas, no necesito preguntar.

Si eres muy malo con las personas, mírate bien a ti mismo y encontrarás esta lógica escondida: Expresé un deseo por ti, y si cumples mi deseo, está bien; si no, mi deseo se convierte instantáneamente en rabia. No me atrevo a expresarte mi enfado exteriormente, así que me ataco interiormente: "Mírate tonto (o este idiota, o no sabes cómo ser arrogante, etc.), ¡cómo puedes ser tan desvergonzado!"

La rabia narcisista es la verdadera expresión de la vulnerabilidad. La ira dirigida al mundo exterior se volverá destructiva para el mundo exterior, y la ira dirigida al interior se volverá destructiva para uno mismo, es decir, vulnerabilidad. Las personas enojadas y las personas vulnerables son similares. Cuando emiten la energía del anhelo, sólo pueden "caminar por un puente de una sola tabla": cuando se realicen, experimentarán la vida; o si son rechazados, entonces se convertirán en el poder de la muerte, es decir, en el poder de la muerte. deseo de destruir. Hay narcisismo oculto en la rabia: el mundo debería funcionar de acuerdo con mis deseos, de lo contrario, ¡muere!

Muchas personas perseguirán persistentemente después de haber sido lastimadas emocionalmente: debes disculparte conmigo, debes ser sincero, debes cumplir con las expectativas en mi corazón, y luego te perdonaré desde arriba. Esta es la cosa más destructiva en una relación.

Las personas son narcisistas y vulnerables. Las personas que están obsesionadas con que los demás se disculpen es para defender su narcisismo, pero los demás no se disculparán contigo de esta manera para proteger su autoestima. Incluso si la otra parte se disculpa, es imposible lograr el estado de sinceridad que esperas. **Respeta el narcisismo de los demás como te respetas a ti mismo; trata la fragilidad de los demás como te tratas a ti mismo.**

Es comprensible estar obsesionado con pedirle disculpas a la otra parte o querer vengarse debido a lesiones emocionales graves, pero a menudo, algunas personas le piden a la otra parte que se disculpe sinceramente debido a una pequeña pelea, que es causada por su propia fragilidad interna. . Parece que cuando se encuentra con un pequeño conflicto, todo su cuerpo se desgarrar, por lo que le pide a la otra parte que admita su error y prometa no hacerlo la próxima vez, como si este desgarrar pudiera ser cosido nuevamente.

Para las personas con narcisismo onnipotente, disculparse significa el colapso de su onnipotencia y la autodesintegración, por lo que les resulta difícil disculparse activamente. Además, cualquier accidente, por grande o pequeño que sea, deben encontrar a alguien a quien culpar. Y los niños son los objetivos más fáciles de culpar a los padres, ya que están a salvo y no tienen que preocuparse de que se tomen represalias contra ellos.

5 Narcisismo en las relaciones padre-hijo

Para los bebés y niños pequeños que viven seriamente en un narcisismo todopoderoso, tienen un profundo deseo: todo lo que hago está bien. Necesitan un espejo para darles este tipo de visión, como si estuvieras bien. Kohut, el gran psicoanalista, lo llamó "reflejo de espejo". Esto es más fácil de hacer para las madres, cuando las madres hacen esto, significa que la madre y el niño están integrados en un grado considerable.

El punto no es mezclarse en uno, pero en este caso, la dinámica de los bebés y niños pequeños se puede estirar sin restricciones. Esto significa que su energía ya no está contenida en ellos mismos, sino que puede fluir hacia los objetos. Aquí es donde todo empezó.

Esta es una etapa preciosa, pero la vida no se detiene aquí. A medida que su hijo se vuelva más capaz, estará cada vez más ansioso por ser independiente. Poco a poco, el padre también entró en esta relación. La racionalidad del padre, el sentido del orden, etc., son como fuerzas cortantes, que apuntalarán la conexión integrada entre la madre y el niño, y en ocasiones incluso la "cortarán". En este momento, hay una brecha entre la madre y el niño, y luego gradualmente hay un espacio.

El crecimiento de la mente es un proceso complejo, no se detendrá simplemente en un lugar, la fusión inicial "reflejo de espejo" es muy importante. Sin esto, la motivación del niño no podrá estirarse. Este es un comienzo precioso, pero es solo el comienzo del crecimiento. La mente todavía necesita avanzar hacia la separación, la complejidad y la independencia.

Entre padres e hijos, si se trata de amor y el desarrollo es principalmente en la dimensión emocional, entonces la dimensión emocional es igual. Sin embargo, lo que enfatizamos es Shun, los niños deben obedecer a sus padres. Esto enfatiza la dimensión del poder, es decir, la relación de poder entre la fuerza y la debilidad. Después de hacer consultas durante mucho tiempo, descubrí que en algunas relaciones familiares en nuestra sociedad, la lucha por el poder es la línea principal y faltan demasiado las emociones.

Demasiadas personas no pueden evaluarse a sí mismas de manera objetiva y veraz, y su espejo interior no parece reflejar quiénes y cómo son. Esto se debe a menudo a que, desde la infancia, sus padres y otros cuidadores han vivido en un profundo narcisismo y no tienen ningún interés o capacidad para tener un interés real en ellos.

Los padres y otros cuidadores que son demasiado narcisistas siguen buscando el reflejo y la respuesta de los demás, especialmente la atención positiva y la respuesta de los niños que pueden controlar, pero no tienen la capacidad de ver cómo es el niño. Incluso el interés básico es carente.

Los padres y otros cuidadores son el primer espejo del niño, pero con alguien que es demasiado narcisista, no puede esperar que este espejo refleje claramente su apariencia. Por lo tanto, también es difícil para ti interiorizar un suave "espejo interior".

Cuando tales padres dicen "educar a sus hijos", en realidad les están enseñando a sus hijos a transmitir su sentido de poder: Yo tengo la última palabra en sus asuntos, de lo contrario, les daré una ira atronadora. Por lo tanto, el mayor error del niño es ofender la dignidad de tales padres: el narcisismo. Esos padres pensaban que podían ser dioses, al menos frente a niños débiles. Los padres que se enojan con demasiada facilidad con sus hijos pueden mirarse bien a sí mismos.

6 Competir con otros en las relaciones

Un niño tiene una envidia primaria de sus padres, y especialmente un bebé del pecho de su madre: tienes todos los tesoros, y debo depender de ti. Esta es la pregunta más primitiva de quién es más alto y quién es más bajo. En los primeros meses de vida, los bebés viven en un estado de narcisismo y simbiosis omnipotente. Cuando su madre lo cuidaba bien, era tan arrogante que se sentía como un dios. Pero esta arrogancia incondicional se basa en la ilusión simbiótica de que mamá y él son uno. Una vez que tiene la capacidad de la realidad, descubre que su madre es su madre y él mismo, y esta ilusión se hace añicos. Los bebés encontrarán que la madre es increíble y que la madre es como un dios. En este momento, se dará cuenta de su humildad y su madre es muy fuerte.

Al darse cuenta de que la madre es tan poderosa como un dios, el bebé se enfrenta a una elección clave: si la madre es un dios bueno que lo ama, entonces está dispuesto a inclinarse ante ella; se ve obligado y aún espera conservar el original. narcisismo en su corazón-soy la mejor persona.

Después de inclinarse ante la bondadosa madre, el niño aprende a ser agradecido, y debido a que ha establecido una relación emocional con su madre, la diferencia entre lo alto y lo bajo no es obvia. De esta manera, también comienza a construirse un sentido adecuado de igualdad. Sin embargo, si la madre es renuente o seriamente incapaz de cuidar al niño, y el niño sabe que tiene que depender de la madre, se resentirá por la fuerza de la madre.

Es muy fatal para un padre, como una madre o un padre, decir tales palabras: "Te hemos apoyado". Esto le recuerda al niño una y otra vez: "No solo nos debes, sino que no eres tan fuerte como nosotros, debes escucharnos." Los niños aprenden a inclinarse ante la fuerza y la autoridad de sus padres, pero se rebelan cuando se les da la oportunidad.

Para mantener el narcisismo, los niños necesitan un sentimiento de corazón de lobo: soy tu hijo, así que como y bebo tu comida, no me siento inferior, quién me hizo tu sangre. Es difícil que los niños se sientan de esta manera cuando son criados en hogares de otras personas, por lo que tendrán un sentimiento de inferioridad debajo de la cerca. No importa cuán buena sea la otra parte contigo, la habrá.

El narcisismo de un niño, si es grave, conducirá a este sentimiento: como tu comida y bebo tu comida, pero todavía quiero cabalgar sobre tu cabeza. Este es el llamado "Pequeño Emperador". Por supuesto el niño sabe que es irrazonable, porque sin la ilusión de la simbiosis, sabe que depende de sus padres, por lo que debe engañarse a sí mismo para seguir siendo arrogante. Este autoengaño puede convertirse en un problema psicológico.

Nunca hablamos de igualdad, por el contrario, se puede entender que nuestra relación está llena de quién es superior y quién es inferior, quién tiene la última palabra, quién tiene el poder y quién es la parte que obedece. Al ser controlados por esta percepción, pero básicamente incapaces de vivir en una posición alta en la sociedad, algunos padres necesitan especialmente ganar un sentido de existencia acosando a sus hijos, por lo que no pueden prescindir de sus hijos.

En esencia, se debe al narcisismo. Cuando eres demasiado narcisista, quieres que el mundo exterior responda a tu propia voz, y tener poder puede garantizar esto en mayor medida, por lo que las personas persiguen lo alto y lo bajo de la relación, es decir, el poder.

Cuando no se puede experimentar el amor, las personas competirán por la superioridad y la inferioridad en la relación y tratarán de mantener un sentido de control y subjetividad en el sentido de superioridad. Hay muchas maneras de competir por las alturas dominantes de la relación, como "Soy muy capaz". También hay algunas formas más sutiles de competir, como "soy una buena persona".

Había una mujer que sentía que su jefe y sus compañeros la acosaban cada vez que iba a un ambiente de trabajo, pero cuando alguien realmente la trataba bien, se sentía muy incómoda. Por lo tanto, lo que ella busca no es que los demás la traten bien, sino un sentido de superioridad: ustedes son malas personas y yo soy bueno, entonces soy mejor que ustedes.

Muchas personas no piden nada en una relación, utilizan este método para mantener la subjetividad en la relación.

También hay personas que nunca dejarán de lado los errores del otro y hablarán sobre los errores del pasado del otro cada vez que se peleen. Esto es destruir la autoestima de la otra parte en este momento, mientras se mantiene el propio sentido de superioridad.

Solo cuando hay un sentimiento de que hay mucho amor y alegría en la relación, el juego de poder disminuirá. Si una persona siente solo una lucha de poder en una relación, hay una lucha desesperada por un sentido de subjetividad, control o superioridad. Si no puede competir, se sentirá extremadamente avergonzado.

La relación padre-hijo es una maravillosa oportunidad de aprendizaje. Los padres son, por supuesto, más fuertes que los niños, y los niños les deben demasiado a sus padres. Si los padres pueden dejar que los niños experimenten el amor y la felicidad en la relación padre-hijo, entonces los niños pueden dejar de lado esta competencia. Pero si a los padres les gusta demasiado luchar por el poder, entonces el niño no podrá pasar este nivel.

La búsqueda del narcisismo, alto y bajo, y el poder se debe fundamentalmente a la ansiedad ante la muerte. Cuando soy más alto que tú y más fuerte que tú, la posibilidad de que te mate es mayor que la posibilidad de que tú me mates.

Sólo con amor puede haber igualdad (no material y objetiva, sino emocional). Sin amor, inevitablemente habrá superioridad e inferioridad, y no habrá igualdad emocional. Si hay falta de amor en la familia, habrá una seria competencia por la superioridad y la inferioridad. De esta forma, habrá tres clases de padres: el perdedor que no se atreve a pelear, cobarde;

Competir por lo alto y lo bajo se debe al narcisismo, y también es una lucha de poder. Cuando es grave, puede ser peligroso. Hay demasiadas personas con personalidades halagadoras en una sociedad así. Esto es para ocultar la propia energía de superioridad, dispuesto a admitir la derrota al principio, para vivir una vida más segura, pero cuando existe la posibilidad de convertirse en una persona de alto rango, esa persona será más narcisista que cualquier otra.

7 personalidad complaciente

Las personas con una personalidad complaciente serán muy entusiastas, muy generosas o tendrán muy buenos comentarios sobre ti cuando establezcan una relación contigo por primera vez. Si te encuentras con una persona así, será mejor que estés un poco en guardia, porque es fácil que se decepcionen mucho contigo, tengan críticas muy malas e incluso que te odien mucho.

El significado profundo de esta lógica es: **soy súper amable, así que no puedes decirme que no; eres súper amable, así que no puedes decirme que no.** Es el miedo al rechazo.

Una vez que hay información de rechazo en la relación, habrá "maldad", y la "maldad" debe ser eliminada, por lo que se deriva la destructividad.

En este momento, debe mantener una distancia adecuada con él, para que pueda sentir la existencia de la distancia desde el principio. De lo contrario, si lo atiendes y le das la ilusión de que tú y él son muy cercanos, incluso como parientes, entonces cuando trates de distanciarte, se lastimará fácilmente o incluso se enojará violentamente.

Ser ciego y generoso no te traerá respeto. Porque, en este momento, estás permitiendo que la otra parte te explote, y la relación entre el explotador y el explotado es fácil de percibir para el explotador como "soy mejor que tú". Por ejemplo, una mujer que estaba demasiado ansiosa por explotar a los demás dijo: "Desprecio a cualquiera que sea amable conmigo". En retrospectiva, ella era muy razonable, porque las personas que son amables con ella a menudo dejan que sus límites sean invadidos, su dignidad violada. Tal bondad es ciertamente débil e impotente, y la gente la menospreciará. Entonces, si tratas a los demás con debilidad, no esperes recibir amor y respeto de ellos. En cambio, eres fácilmente despreciado y explotado.

Las personas que te halagan demasiado pueden terminar siendo difíciles de llevar. Son como prestar dinero y tratarán de recuperarlo, y debido a que magnifican su autoestima, a veces se convierten en "usureros".

Las reglas, los límites y las convenciones son muy importantes. Se siente refrescante vivir en un contrato con límites claros. En cambio, todo se hace en nombre de la moralidad, que a menudo es explotadora, pegajosa y desordenada.

Las personas que cumplen fácilmente con los requisitos de los demás son a menudo las que no pueden hacer ni siquiera una pequeña solicitud. Hay un niño interior dentro de ellos que siempre es rechazado, lo que les hace tener miedo de preguntar, porque ser rechazado les provocará fuertes sentimientos de vergüenza e incluso ganas de morir. Invisiblemente, también proyectan este niño interior en los demás. Por lo tanto, si no puedes rechazar a los demás, por un lado, sientes lástima por los demás y, por otro lado, sientes que una vez que rechaces a la otra parte, surgirá un odio sin límites.

Entonces, las cosas siempre vienen en pares. Una persona que siempre está jugando a ser un santo encontrará a alguien que siempre pregunta y rara vez agradece. De este modo, las contradicciones internas de los santos se convierten en verdaderas contradicciones. Ajustando las contradicciones de la realidad, puedes ajustar tu corazón, aunque no es fácil.

Este tipo de relación se puede mantener porque además de pegarse y torturarse, la persona que es fácil de exigir puede salir corriendo y pedirle al mundo que abra su situación; la persona que se hace pasar por un santo puede mejor Limpiar la situación y sea el estabilizador en su mundo.

Sensible, tal vez es una desesperación profunda, es la desesperación que siente el niño porque sus padres (la madre o el primer cuidador) no pueden escuchar su voz de todos

modos, o puede ser un miedo profundo - lo que dicen los padres "Don No crees problemas, no crees problemas, si eso nos hace sentir agraviados".

Si un niño encuentra contratiempos afuera, también se sentirá frustrado cuando regrese a casa, sentirá que no tiene adónde ir y caerá en la desesperación. En raras ocasiones, la desesperación puede convertir su corazón en una roca. Esta dureza le permite sobrevivir en la sociedad, pero hiere profundamente al niño.

Demasiado fácil disculparse, demasiado fácil sentirse culpable, demasiado fácil decir "lo siento", su función es evitar ser atacado por la otra parte. Pero esto también "sella" el espacio para que la otra parte exprese su insatisfacción, y una relación verdadera y plena requiere que ambas partes se adhieran a sus posiciones y se comuniquen sobre esta base. Entonces, si usted es una persona así, puede tratar de no apresurarse a disculparse, hacer que la relación sea más tensa y permitir que la otra parte y su insatisfacción y hostilidad tengan espacio para fluir.

Donde los chicos súper amables fallan más es en las sociedades. Las buenas personas esconden esta lógica: lo di todo por ti, debes amarme. Esta sed de amor alcanza su punto máximo de forma natural en la sociedad. Sin embargo, la lógica subyacente de la asociación es la intimidad. La intimidad solo puede obtenerse a través de la autenticidad y la apertura, pero el dar no tiene este efecto. Además, la bondad de una buena persona en realidad esconde una defensa fundamental: el verdadero yo es "malo", y nadie lo ama; si quiero ser amado, debo abandonar mi verdadero yo y convertirme en una buena persona. Pero este buen tipo es falso. Ante una persona falsa, no tenemos forma de desarrollar amor e intimidad por ella. Entonces, cuanto mejores son las personas, más distantes están de sus parejas. Debemos tener esto en cuenta: ser amable con los demás gana aprobación y respeto, pero solo hay una forma de acercarse: ser auténtico y abierto.

8 La naturaleza de las relaciones, ¿Quién soporta la ansiedad por quién?

La naturaleza humana es compleja y contradictoria. Lógicamente hablando, para que una persona complete la socialización, debe adaptarse y disfrutar de las relaciones interpersonales normales. Sin embargo, las personas demasiado adaptadas a las relaciones interpersonales, porque se centran en la relación y estandarizan la lógica de la relación interpersonal en la que se encuentran, tienden a perder la reflexión sobre ella. Esta relación se convertirá en su prisión. Por el contrario, quien no pueda adaptarse, a través de la reflexión continua, penetrará en su misterio.

Las personas que pueden adaptarse bien a las relaciones interpersonales suelen carecer de reflexión sobre las relaciones interpersonales; de hecho, este es un regalo de la familia original. Crees que es la lógica de tu conciencia la que determina tus habilidades con las personas, pero la adaptación es profunda. Por lo tanto, existe esta posibilidad: las personas primitivas con buena adaptabilidad están charlando en las cuevas, mientras que las personas autistas de diversos grados caminan con dolor.

“La esencia de la relación es quién proyecta ansiedad a quién, o quién soporta ansiedad por quién”, dijo el psicoanalista británico Bion. Las personas con buenas funciones del ego pueden manejar la ansiedad de la otra parte. Por ejemplo, terapeuta y cliente, padre e hijo pequeño, en circunstancias normales, es este último quien proyecta la ansiedad sobre el primero, y el primero se hace cargo y la transforma. Pero en muchas familias, a menudo son los padres quienes generan ansiedad en sus hijos, y los niños pequeños no pueden manejar la ansiedad y solo pueden sufrir.

Sufrir la ansiedad emitida por otros sin resolverla puede llevar a una persona a desarrollar amor negativo, odio negativo y conocimiento negativo. Este es el concepto de Bion, en oposición a amar, odiar y conocimiento relacionado. El amor negativo y el odio negativo se refieren a la falta de respuesta al amor y al odio, deteniendo así esta energía. Y el conocimiento sobre cómo dejar de amar y de odiar es un conocimiento negativo.

La expresión de amor negativo y odio negativo es un poco boquiabierta, es mejor decir directamente que no hay amor ni odio. Si no amas, no odias y tienes demasiado conocimiento negativo, tu energía se sofocará fácilmente y tu vitalidad se secará fácilmente. Al respecto, un amigo dijo muy bien: "Tiene que ir al mar, para que no se seque".

9 No hay problema, no importa

Sin molestarse mutuamente, no hay manera de construir una relación. De hecho, ver la dinámica en una relación como un problema, en sí mismo, significa que una persona ha tenido una profunda decepción en una relación, y sabe que tender la mano a otra persona no es bienvenido, por lo que se llama "Problemas a los demás". ". Las personas con esta problemática filosofía están destinadas a retirarse a la soledad.

Las personas que no se atreven a molestar a los demás gradualmente no están dispuestas a dejar que los demás se molesten a sí mismos. Con el tiempo, vivirá en una soledad fatal, como si estuviera envuelto en una capucha o una membrana. **De hecho, la esencia de la relación es molestarse mutuamente. Sin problemas, no hay emoción.**

La palabra "problema" significa que no te sientes bienvenido pidiendo ayuda a alguien, o incluso una relación. Con esta lógica, necesariamente te sientes incómodo en las relaciones. Sentir que todas tus dinámicas son buenas en la relación te permite expresarlas libremente, entonces es humano y te sientes cómodo aceptando el rechazo.

Si los padres tienen amor y entusiasmo en sus corazones, satisfarán a sus hijos con alegría. De esta manera, los niños formarán un pensamiento positivo y pedirán ayuda y amor con confianza y un poco de rectitud. Pero si los padres no son entusiastas y tratan de ser buenos con sus hijos, incluso si los niños están satisfechos, todavía sentirán que han lastimado a sus padres y formarán una filosofía de evitar problemas.

Una persona que carece de entusiasmo puede tratar de ser amable con los demás, pero en este momento sentirá un sentido de dedicación. No tiene disfrute ni placer,

sentirá que ser amable con los demás es como cortar carne. Entonces, la clave es vivir la pasión para que amar ya no tenga ganas de dar.

Deseo, llanto, ira, alegría, amor, odio, histeria... son pasiones. Primero, la pasión negra fluye, y después de ser abrazado, ¡descubrirás que esta es la vitalidad! Solo después de que fluya el entusiasmo, puedes disfrutar de la belleza del entusiasmo que fluye entre las personas. En este momento, experimentarás que dar y recibir, lo correcto y lo incorrecto no son tan importantes. **Así que el punto es, disfruta el flujo.**

Los deseos, las emociones, etc. Las dinámicas son bendecidas cuando pueden ser atrapadas en una relación y luego pueden expresarse de una manera humana. Cuando no son atrapados, están malditos. En este momento, si queremos expresarlos, usaremos formas destructivas. En este último caso, suprimiremos nuestra motivación, y cuando nos expresemos sin control, nos sentiremos incómodos y careceremos de la suavidad y calidez de la humanidad.

Puedes probar el fanatismo en la relación con una persona, o con una cosa, o con una cosa, es decir, liberas todo tu entusiasmo aquí por completo y sin reservas, y tienes una relación con esta persona, cosa o cosa. relación, para experimentar la plenitud, la experiencia sin arrepentimiento.

De hecho, es construir una relación profunda. Originalmente quería decir que es más fácil establecer una relación profunda con las cosas, pero es más difícil con las cosas, y lo más difícil con las personas, porque las personas, especialmente las relaciones profundas como el amor y los confidentes, no se pueden forzar, pero de hecho no es fácil. Después de todo, en este mundo, las personas que han establecido una relación súper profunda con las cosas son todas muy buenas personas, y deben ser una minoría.

10 El grado en que puedes ser tú mismo en una relación es el grado en que la relación te nutre

No podemos vivir sin relaciones, pero algunos campos de relaciones son demasiado complicados. En un buen campo de relaciones, puedes nadar libremente, pero en un campo de relaciones difíciles, todos tus movimientos serán observados de cerca por otros. Esos ojos que te miran fijamente también tienen energía y parecen atar tus manos y pies, dificultándote el movimiento. Cuando creces en un campo de relaciones difíciles, subconscientemente buscas esos ojos y no puedes moverte ni un centímetro.

El campo de relaciones viscosas tiende a conducir a un fenómeno: no te puedes equivocar. Si hay un pequeño error, esos ojos serán infelices. Si encuentra que es particularmente inaceptable estar equivocado, significa que tiene muy poco espacio para la acción. Consciente de esto, puede tratar de permitirse cometer algunos errores insignificantes desde el punto de vista intelectual y fáctico y decirse a sí mismo: "Está bien".

¿Sientes que alguien te está mirando de cerca y que si algo sale mal, la otra parte se sentirá extremadamente infeliz e incluso explotará con hostilidad? ¿También mantienen sus ojos

críticos el uno en el otro? Tu mirada intensa también causará una tremenda presión en la otra parte. Un patrón común de pareja: ambos están aterrorizados el uno del otro, pero al mismo tiempo, son la razón por la cual el otro está aterrorizado.

Queremos sinceramente que los demás estén satisfechos. **Especialmente para una persona cuyo ego no se ha formado, otras personas son su espejo, y si cada una de sus acciones tiene sentido depende de cómo le responda el espejo.** Si le pide directamente al espejo que le responda de acuerdo con sus sentimientos, constituye una fuerte restricción para el espejo, otra persona viva. Si el yo del espejo tampoco tiene forma, se "estrangulan" entre sí.

Necesitamos ser vistos, y eso tiene que ser con ojos de comprensión, amor y aceptación. Pero en el campo de las relaciones pegajosas, los ojos que encontramos y nuestros propios ojos son en su mayoría ojos duros, críticos, hostiles, o al menos ojos con muchos requisitos: debe cumplir con las expectativas de la otra parte. Que primero "relajemos" nuestros ojos y los hagamos amables.

En el campo de las relaciones viscosas, estás exhausto antes de hacer nada, porque mucha de tu energía está lidiando con esos ojos que te miran fijamente sin que te des cuenta. Por lo tanto, no creo que el síndrome post-vacacional después del Año Nuevo Chino sea muy válido. Por el contrario, para demasiadas personas, es una gran relajación dejar la ciudad natal y los parientes que son el campo de relaciones pegajoso y volver a la pequeña familia y al trabajo.

A menos que puedas expresarlo libremente en una relación, es difícil que una relación te agrade directamente. Esto significa que en las relaciones, estás siendo tú mismo, no siendo una buena persona o una persona falsa, el amor y el odio, la ira y la alegría, la belleza y la fealdad, puedes dejar que fluyan más libremente. Si es difícil hacer eso, la relación los desgastará. Tienes que encontrar ratos a solas para descansar sin pensar en nadie.

Libre expresión, ¿expresar qué? En palabras de Freud, expresividad y agresividad. En palabras de Winnicott, expresa vitalidad. Las referencias al sexo y la agresión son inquietantes, pero es muy real. Cuando los clientes reprimidos pueden expresarse abiertamente en una relación, su sensación de libertad aumenta inmediatamente. Vitalidad es un término mejor, y eso significa que todo su impulso le permite expresarse de una manera humana.

El grado en que puedes ser tú mismo en una relación es el grado en que la relación te nutre. Si falta ser parte de ti mismo, entonces no importa cuán buena se vea la relación, gradualmente se secará y te marchitará.

11 Relaciones familiares

(1) La relación entre marido y mujer es la número 1 entre todas las relaciones

El patriarcalismo, el autoritarismo y la familia numerosa han llevado a un problema muy grave: la nuera "entra" sola en una familia numerosa, y existen varios "diseños" para excluirla y suprimirla. Si las figuras clave de la familia son demasiado narcisistas, la supresión puede volverse terrible.

Una nuera generalmente no tiene poder, y su poder generalmente se basa en sus hijos. Cuando ella da a luz a un niño, especialmente a un varón, si hay varios niños que son aún más diferentes, entonces, debido a los atributos únicos de la relación madre-hijo, ella puede controlar al niño y dejar que el niño forme una relación madre-hijo. alianza infantil consigo misma para luchar contra la gran familia, o contra ella misma Alianza entre madre e hijo de marido y suegra.

A veces es porque la alianza madre-hijo entre el marido y la suegra es demasiado estrecha, y otras veces hay un problema con la nuera. Si la nuera no ha desarrollado mucho la percepción de la dimensión relacional, sino que permanece mayoritariamente en la dimensión narcisista, es sólo "un poco de soledad" lo que le permite usar reglas de poder para protegerse.

Por lo tanto, el mejor estado es que la relación entre marido y mujer es el núcleo de la familia. Cuando se cumple esta regla, la relación entre marido y mujer puede llamarse la aguja mágica de la familia. ¿Por qué? Debido a que el corazón de un niño debe amar a ambos padres al mismo tiempo, si existe un desequilibrio serio o incluso hostilidad en la relación de esposo y esposa entre los padres, entonces el niño será fácilmente "desgarrado". Si la relación padre-hijo es el núcleo, significa que el esposo primero formó una alianza madre-hijo con la suegra, por lo que una familia pequeña está desequilibrada. Entonces, en una situación desequilibrada, es naturalmente fácil para la nuera construir una alianza con sus hijos. Esto forma un ciclo.

(2) En cuanto a los ancianos que cuidan a los niños

Para muchos temas, solo miramos el significado superficial y encontramos que lo que se presenta es una cosa, pero cuando miramos profundamente la verdad, lo que a menudo se presenta es otra.

Por ejemplo, "roer lo viejo", cuando la gente habla de eso, básicamente habla de que los jóvenes son irresponsables, se aferran a sus padres y se "comen" a sus padres. De hecho, este tipo de cosas ha sucedido mucho, pero en nuestra sociedad también hay bastantes, porque los padres no quieren separarse de sus hijos adultos, y muchos padres están mamando la "leche" de sus hijos: su vida espiritual.

Lo mismo ocurre con los ancianos con niños. Efectivamente, muchos jóvenes esperan que sus padres vengán a cuidar a sus hijos, pero yo he visto demasiados casos e historias reales de que los mayores insisten en venir a cuidar a sus hijos, o se los llevan. Si los jóvenes no lo aceptan, los viejos armarán un escándalo.

Los padres ingresan a la casa de la joven pareja, que también es el comienzo de peligros ocultos en las familias de los jóvenes. Ni hablar de las zonas rurales, solo decir que en las

ciudades los matrimonios de demasiadas parejas jóvenes se rompen, empieza cuando los padres (normalmente los suegros) vienen a cuidar a los niños, y luego los viejos quieren ser los amos de los hogares de niños.

Nuestra sociedad está en transición. En el pasado, la sociedad tradicional estaba dominada por la colectividad y el patriarcado. Específicamente, aunque una mujer daba a luz a un niño, el niño tomaba el apellido del hombre y vivía en la casa del hombre, viviendo principalmente con los padres del hombre y otros miembros de la familia. La sociedad moderna está dominada por la familia nuclear y muchas normas sociales, como muchas creencias legales, están diseñadas por este motivo. Sin embargo, si la familia todavía opera de acuerdo con las normas de la vieja sociedad, la ley simplemente juzga el caso de acuerdo con las normas de la sociedad moderna y no ve el caso dentro del caso, lo que puede causar algún daño oculto. Y las madres jóvenes, las mujeres solitarias "casadas" en el sistema familiar del hombre, pueden volver a ser explotadas.

Existe una técnica en la consejería psicológica llamada "especificación", que consiste en pedir detalles constantemente para que se aclare una cosa. Temas como "roer a los viejos" y "deberían los ancianos cuidar de los niños" parecen ser los padres (o los ancianos) explotados en la superficie, pero si comprende los detalles, encontrará que el hecho puede ser el opuesto.

Las personas que no tienen un yo encontrarán que cuando envejecen, parece que no tienen energía para nada excepto para jugar con los niños. Este es el resultado de la llamada "felicidad familiar".

No es fácil para los adultos encontrar un sentido de existencia entre ellos, pero es fácil encontrarlo con los niños: 1. Los corazones de los niños están abiertos, son fáciles de conectar y pueden curar la soledad 2. Las necesidades de los niños son simples y una vez que estén satisfechos, tendrán sentimientos únicos e infectarán fuertemente a los adultos 3. Los niños son débiles y los adultos pueden tener fácilmente un sentido de superioridad frente a los niños. La crianza de los hijos no es fácil, pero estos beneficios no se pueden ignorar.

Los padres no deben jugar a la transferencia de la voluntad, es decir, imponer su voluntad incumplida (como los deseos) a sus hijos y dejar que los hijos la completen por sí mismos.

Esta es una verdad simple, pero veremos en la vida real que demasiadas personas viven inevitablemente por los deseos de sus padres. Esto implica dos situaciones: una es que los padres imponen claramente sus deseos a los hijos y obligan a los hijos a seguir sus deseos, esto es una transferencia explícita, esto se hace a nivel consciente, pero cuando los padres tienen una brecha enorme en su propia vida, el niño compensará a los padres por amor a los padres.

En nuestra sociedad, nuestras generaciones anteriores, cuando casi no hay espacio para que la voluntad personal se estire, sus vidas inevitablemente tienen una gran carencia. Como resultado, debido a la transferencia de los dos tipos de voluntad anteriores (explícito e invisible), o llamados "relevo de la voluntad", su próxima generación puede convertirse

fácilmente en que sus vidas están viviendo por la voluntad de la generación anterior. Pero en las últimas décadas, nuestra sociedad ha tenido cada vez más espacio para estirar la voluntad individual, así que cuando se vive para la voluntad de los padres, las personas también se estiran parcialmente.

No fue hasta la tercera generación que finalmente tuvieron el espacio para vivir verdaderamente por sí mismos. Viajan ligeros y es fácil sentir que la vida es tan buena que "hay tantos buenos momentos para desperdiciar". **Son egoístas, aunque no parecen ser tan trabajadores, pero debido a que es menos probable que desperdicien sus vidas en la voluntad de los demás, es más probable que exploten su vitalidad.**

Se necesitan tres generaciones para cultivar un aristócrata. Parece que se necesitarán tres generaciones de esfuerzos para dejar que los niños vivan por sí mismos desde el principio.

El psicoanalista francés Lacan tenía un dicho interesante de que los niños "desearán los deseos de sus padres", pero creen que son sus propios deseos. Por lo tanto, es muy fácil para los niños vivir para sus padres. Es aún más problemático si los padres imponen conscientemente su voluntad sobre sus hijos.

Desde este punto de vista, es una bendición natural y grande para los padres vivir por sí mismos.

Fundamentalmente hablando, significa que cada uno se vive a sí mismo y se libera del "rol". Los padres saben lo que es desenvolver sus vidas, y por eso animan a sus hijos a seguir su propio camino. Pero si los padres no están "vivos" y aún con miedo, es difícil evitar "atrapar" al niño, porque el niño satisface muchas de sus necesidades.

(3) Mamá te miró fijamente, puedes mirar todo

El psicólogo británico Laing dijo: "Ser es ser percibido". En otras palabras, cuando percibes mis sentimientos, me doy cuenta de que originalmente existí así. En pocas palabras, es el sentido de existencia de una persona, que proviene de su sensación de ser visto por otra persona. El sentido inicial de existencia de una persona proviene de que sus sentimientos sean vistos por su madre y otros parientes. En consecuencia, la sensación de inexistencia surge del sentimiento de no ser validado. Esta situación toma muchas formas, pero tres son comunes: negligencia, doble contradicción y zombificación. El descuido es fácil de entender, cuando mamá u otros seres queridos están ahí, pero no te ven o son incapaces de verte. La ignorancia extrema conduce a la vergüenza extrema: perdón por ser humano. Al no ser vista por el amor, la existencia misma parece equivocada.

Una de las imágenes más conmovedoras de una relación madre-hijo es la de un niño pequeño jugando: jugar es explorar el mundo, concentrarse pero mirar hacia atrás constantemente para asegurarse y, a veces, compartirlo con ella. Si su madre está presente, puede concentrarse; si su madre no está presente, entrará en pánico e incluso llorará, y la concentración será imposible. Así que el enfoque y el amor van juntos. **Si tu madre te miró, puedes mirarlo todo.**

Muchas nuevas madres serán duras con ellas mismas, siempre sentirán que no lo están haciendo lo suficientemente bien, y recordarán y se arrepentirán de cada error que hayan cometido. Se están pidiendo a sí mismas ser madres perfectas. La razón de esto muchas veces es que recibieron poco amor materno cuando eran niños, por lo que fantaseaban con tener una madre perfecta para cuidar de ellos mismos. Después de convertirse en madres, automáticamente usarán la imagen de esta madre perfecta para exigirse.

El amor maternal se coloca en la posición suprema, y la responsabilidad de las madres se ha convertido en una carga indescriptible. Muchas mujeres en nuestra sociedad tienen estatus y valor solo cuando son madres, y serán ignoradas o incluso "asesinadas" cuando sean niñas. Si eres una mujer sexy y "floreciente", serás hostil y demonizada. La privación del estatus de sujeto de las mujeres puede ser la causa fundamental del resentimiento de la madre.

(4) Amor incondicional

En una clase, la maestra asignó un ejercicio: encontrar un compañero para desempeñar el papel de madre e hijo, y los dos se sientan cara a cara, y luego la madre representará cuatro imágenes de madres por turno, cada una durante dos o tres minutos. Los cuatro tipos de madres son: la madre que ama incondicionalmente, la madre que niega perpetuamente, la madre que envuelve y la madre deprimida.

Cuando interpreto a la madre que ama incondicionalmente, estoy en el momento. El socio frente a mí es un amigo que conozco muy bien. Cuando solía observarla, tenía todo tipo de evaluaciones percibidas e inconscientes, como no ser lo suficientemente alta, parecer demasiado tensa, etc., pero cuando entré en el estado de desempeñar el papel de "madre amorosa incondicional", estas las evaluaciones resultaron haberse ido. En ese momento, la miré, solo acepté, sin la menor evaluación. Entonces, sentí que era perfecta, sin ningún defecto, que cada detalle de ella y todo su ser parecía brillar.

Cuando la miré con este sentimiento, al instante estalló en lágrimas.

Puedo hacer esto, creo, porque es un regalo de mi madre. Aunque tengo defectos, a los ojos de mi madre, soy perfecto y ella no es exigente conmigo.

Pero por otro lado, cuando mi pareja es una "madre amorosa incondicional", no puede entrar en el estado. Cuando interpretó a la "mamá tragadora" (la mamá sin límites), tenía mucho sentimiento porque así era ella.

Pero creo que todo el mundo ha experimentado lo que es ser "amado incondicionalmente". Luego, antes de hacer este ejercicio, puedes reflexionar sobre cómo fue cuando experimentaste este tipo de amor y luego incluirlo en este ejercicio.

Incluso, creo, en el fondo de nuestros corazones, cada uno de nosotros sabe cómo se siente el "amor incondicional", por lo que también puedes imaginar esta situación y llevarla a la práctica.

(5) El amor de los padres por sus hijos apunta a la separación

No tienes que ser tan bueno, si eres cercano, mi sentido de superioridad no se destruirá y serás más fácil de manipular. Además, no será fácil para ti dejarme, un mensaje oculto en muchas relaciones entre padres e hijos y de pareja. **La excelencia apunta a la separación, y la ignorancia apunta a la lealtad.** La excelencia de una persona significa que tiene una mayor libertad, lo que significa que es más fácil separarse de ti e ir al mundo abierto.

O eres tan buen tipo que eres un idiota en todos los sentidos, excepto en que posees una excelente habilidad para ganarte la vida. De esta manera, no tienes la capacidad de dejarme, como un nerd.

Obligar a un niño a aprender, pero no cultivar su capacidad de vivir y mucho menos ejercitar su cuerpo, esconde esta lógica: no se pueden desarrollar habilidades que conduzcan al libre movimiento. Muchas personas tienen esta imagen: tienen una cabeza enorme y sus brazos y piernas están controlados o incluso cortados, como un cerdo humano. Siempre nos ha faltado libertad de movimiento.

La fuerza vital necesita espacio para estirarse. Cuando son bebés y niños pequeños, se estiran principalmente en los brazos de sus madres; cuando son estudiantes, se estiran principalmente en el hogar y la escuela. Estas dos etapas, en circunstancias normales, son como ejercicios en un laboratorio protegido. Cuando creces, tienes que estirarte en el vasto mundo. Estar todo el tiempo en brazos y restricciones de la madre dificulta el desarrollo de la propia vida, y se suprime la vitalidad.

El amor de los padres por los hijos conduce a la separación. Al principio, todos los niños son Edipo, y son como una comunidad con su madre al principio, pero gradualmente, los niños necesitan completar la separación de su madre. Este proceso de separación requiere el permiso de la madre y la fuerte intervención del padre. Si la separación no se puede completar, dará lugar a la aparición de "Niño Mabao" y "Niña Mabao", especialmente la imagen clásica de "Niño Mabao".

Para convertirse en una vida espiritualmente independiente, un niño necesita completar psicológicamente el "matar a la madre"; no importa lo que seas, quiero correr al ancho mundo y luego completar el "matar al padre" psicológico. Si las necesidades de los padres siempre se anteponen, el espacio psicológico de los niños se estrechará inevitablemente. Es mucho más fácil si los padres animan a sus hijos a ser independientes.

Muchos padres no pueden evitar "invadir" a sus hijos, por lo que es fácil dejar que los niños ganen en la línea de salida: los padres no invaden a sus hijos en serio. Si un hijo no lleva la misión encomendada por sus padres, no tiene que compartir el severo dolor de sus padres, no es invadido seriamente por la voluntad de poder de sus padres, y su seguridad básica y sus necesidades fisiológicas están garantizadas, entonces Es difícil que no gane.

El sentido de la vida está en las elecciones, pero cada elección es una apuesta, y los dados que se tiran son nuestros cuerpos físicos.

Muchos padres toman decisiones en nombre de sus hijos, en realidad privándolos de la alegría de vivir. Esto es equivalente a permitirme disfrutar de la felicidad de elegir durante

dos vidas, mientras que mis hijos nunca vivirán una vida. El valor de la vida de una persona radica en el hecho de que puede tomar decisiones.

El bienestar de una persona no se puede confiar a otra persona, incluso si es razonable decir que debes amar a tus padres por encima de todo, y ellos son realmente buenos para ti. Pero cuando toman decisiones sobre tu vida, es fácil ser muy poco confiable.

Es mejor ser el padre que le da espacio al niño que ser el padre que siempre tiene la razón. Porque lo importante no es que los padres siempre puedan orientar correctamente al niño, sino que la propia energía del niño pueda fluir en un espacio abierto. En este tipo de flujo, los talentos de los niños se desarrollan libremente y forman sus propias experiencias y conceptos. Si los padres siempre guían a sus hijos, incluso si cada guía específica es correcta, a menudo "cortarán" el flujo de energía del propio niño.

Una vez vi a un hombre que era aclamado como el "padre perfecto" y su hijo tenía un gran problema. Al conversar con este chico (el hijo del "padre perfecto"), dijo con tristeza: "Hay 'dos como sea' en la relación entre mi padre y yo: las decisiones que yo tomo siempre son malas; la decisión que tomas tú siempre es el correcto." El padre es inteligente y sabio, pero limita el espacio para el niño.

(6) Sentido de sacrificio

El sacrificio es algo malo. Cuando tienes un sentido de sacrificio, también viene con un sentido de superioridad moral. E, inevitablemente, también tendrá una sensación de dar, ya sea que lo admita conscientemente o no, siente que los demás le deben y la persona que lo hace sentir sacrificado se sentirá en deuda y culpable por usted. El sentido de sacrificio y devoción también significa que has perdido tu centro y te has aferrado a la otra parte.

"Se trata de los niños." Lo que realmente significa es que se trata de los niños.

El sentido de sacrificio necesita ser entendido y aceptado así como el sentido de dar, y entonces puede haber una transformación natural. Una persona que ha perdido seriamente su subjetividad no puede abandonar su sentido de sacrificio y devoción atacándose y negándose a sí mismo. La vida no es fácil, "las personas son difíciles de derribar", solo sé amable.

Cuando se enredan en el sentido del sacrificio y la devoción, las personas pierden su subjetividad y no siempre pueden tomar decisiones activas. Sin embargo, cuando realmente hizo una elección activa completa en un evento importante y mostró su subjetividad, encontrará que aunque la experiencia provocada por el amor y el odio es demasiado profunda, no hay arrepentimiento. **El arrepentimiento siempre se asocia con no vivir plenamente.**

"Yo soy para ti", cuando usas esta oración, su subtexto es: "Toda la responsabilidad y la 'maldad' en ella serán tuyas, y tengo buenas intenciones, por lo que debo estar exento de toda responsabilidad y culpa". . "

"Esta es mi elección", se puede decir que esta oración es lo contrario de "Yo soy para ti". Cuando determinas esto, asumes la responsabilidad por ti mismo. Al mismo tiempo, experimentarás más plenamente las posibilidades que crea esta elección, enriqueciéndote y empoderándote.

Para hacer un buen trabajo de "esta es mi elección", primero debemos cuidar el derecho a decir "no", es decir, "esa no es mi elección". No puedes vivir si siempre te ves obligado a aceptar las opciones que otros te dan y dices: "Es mi elección". A mucha gente en nuestra sociedad le encanta decir "Yo soy para ti" porque "Yo soy para mí" no está permitido.

Es demasiado difícil para dar a las personas disfrutar de la vida, por lo que tienden a buscar inconscientemente la igualdad en el dolor. He pagado tanto, he trabajado muy duro, tienes que pagarme con tu propio dolor. Esto puede explicar por qué los padres que trabajan demasiado difícilmente pueden compartir la felicidad de sus hijos. También existe esta lógica entre socios y compañeros de la empresa.

Lo más importante es cuidarse a sí mismo primero. Una verdad tan simple, siento que he viajado a través de miles de montañas y ríos para realmente darme cuenta. No quieras sacrificarte en todo momento, de lo contrario tendrás resentimiento y harás que las personas a tu alrededor se sientan en deuda contigo; no abogues por el sacrificio en todo momento, eso puede estar induciendo a otros a aceptar ser explotados. Sobre la base de cuidarnos bien, y sobre la base de formar un narcisismo sano y un yo verdadero, podemos amar a los demás e incluso amar al mundo.

Solo mostrando tu verdadero yo puedes disfrutarlo. En un nivel común, se trata de desplegar tus dinámicas, como el narcisismo (poder), el sexo y la agresión, y cuando fluyen naturalmente, hay disfrute. Las personas que son miserables las esconden, esconden su verdadero ser. El llamado "dar" gira en torno a los sentimientos de los demás, pero si los demás son realmente felices, estarán celosos y decepcionados.

(7) Drama de amargura

La miseria, o miseria, parece ser un fenómeno común en nuestra cultura. Rara vez hablamos de felicidad y alegría, pero enfatizamos constantemente que alguien trabaja duro, paga mucho, es desinteresado y sufre, como padres, maestros, médicos, servidores públicos, como yo.

Una niña descubrió que a su esposo le gustaba decir: "Mi esposa, mírame tan lamentable", e incluso dijo que estaba helado y hambriento a cada paso. En este momento, todo lo que quería era ser visto de su piedad y miseria. Pero ni siquiera será feliz si haces algo por él, satisfaciendo las necesidades de su pobre trasero antes de tiempo.

Muchos visitantes han descubierto que uno de los miembros de su familia tiene una fuerte tendencia a hacerlo. Les encanta dar y no gastan dinero para ellos mismos, pero quieren cambiar por una cosa: capital moral. Tengo capital moral, hay que darme algo a cambio, como cercanía, reconocimiento, al menos "por favor no me ataquen". Lo peor de todo es

que "me crees en mi palabra" y todos los problemas en nuestra relación son por tu culpa por querer disfrutar.

Las personas que interpretan escenas amargas pueden perder fácilmente la felicidad y la felicidad.

Algunas personas persiguen "soy mejor que tú", mientras que otras persiguen "soy mejor que tú". Es fácil tener ese sentimiento cuando estás actuando en una escena agri dulce: soy tan bueno.

Un drama amargo es un juego triangular, no solo para usted y la otra parte, sino también para la audiencia. En el colectivismo, la audiencia tiene tanto al colectivo como al patriarca. Las personas que actúan con sinceridad en un drama amargo muestran al grupo ya los padres que no tienen egoísmo y que están a salvo matando sus propios deseos.

(8) Obligar a los niños a ser obedientes es equivalente a alimentarlos con veneno

Lo peor que le puedes hacer a una persona es decirle continuamente, comprensivamente, herméticamente, sin parar: "Tus sentimientos no son confiables, no sabes quién eres y tus elecciones espontáneas son incorrectas... Tienes que haz lo que te digo, de lo contrario te regañaré, te golpearé y te educaré hasta que obedezcas".

El énfasis está en esa simple palabra: ser obediente. ¿Cómo puedes escucharme a mí si no destruyes tu ego?

Obligar a un niño a ser obediente es equivalente a alimentarlo con veneno. Suena un poco espeluznante, pero es fácil de ser verdad a nivel físico, porque un niño se ve obligado a obedecer a un adulto y sentirá resentimiento. Cuando el odio se vuelve hacia el cuerpo, es fácil dañarlo e incluso causar enfermedades.

Negar continuamente a un niño puede desarraigar fácilmente el ego del niño. Las personas que crecen en este tipo de ambiente no saben cuáles son sus propios sentimientos, solo pueden vivir en sus mentes llenas de palabras de otras personas, pero no pueden conectarse con su propio corazón y cuerpo. Específicamente, no puedes concentrarte en tus propios sentimientos y ni siquiera puedes encontrar tus propios sentimientos.

Cuando sigues negando a alguien, tienes que pensar en tu impulso básico de esta manera: probablemente no quieras que la otra persona sea buena. Cuando un niño es negado continuamente por sus padres, puede pensar de la misma manera. Sin embargo, todavía tienes que buscar la excelencia, no para hacer felices a tus padres, sino para vivir mejor.

Por supuesto, los padres necesitan enseñar a sus hijos, de eso no hay duda, pero al enseñar, deben conocer sus propias limitaciones. En otras palabras, debe preguntarse: cuando enseña a los niños, ¿es realmente por las necesidades de los niños o por narcisismo? Si es por narcisismo, cuando los padres enseñan a sus hijos, siempre perseguirán este sentimiento: soy mejor que tú, sé más que tú. Y los niños son fáciles de cooperar con sus padres, por lo que realmente se hacen inferiores a sus padres.

El niño tiene siete u ocho años y los padres le enseñan a contar con los dedos. Esto es demasiado al revés, pero hay muchas personas que usan este método. Cuando otros lo señalan, los padres se sienten abofeteados y, en ese momento, también se daña su narcisismo. Este daño es necesario porque es mejor cambiar que seguir enseñando a los niños de esa manera.

(9) Padres a los que les gusta controlar a sus hijos

Cuando todos hacen su propia voz, consciente o inconscientemente predecirán la respuesta de los demás y se ajustarán en consecuencia. Las personas con deficiencias propias dudan o son reacias a alzar la voz. Después de enviarlo, estaba muy preocupado de que otros me respondieran mal. Esperan respuestas perfectas a cada sonido que hacen, si es posible.

Por lo tanto, cada vez que algunos padres hacen sacrificios, tienden a enfatizar a sus hijos cuán grandes son sus sacrificios, cuán grandes son, "No debes ser desagradecido". Si eres desagradecido, el sonido que hacen equivale a una mala respuesta, lo que significa que el sonido que hacen pierde el sentido de la existencia. El significado de la existencia de estos padres necesita ser confirmado por los hijos.

Este tipo de bondad es particularmente difícil de aceptar, la clave está en esto. Soy una persona tan necesitada, pero aun así me arriesgué para pagarte. Si no tomas en serio mi dedicación en este momento, seré un tonto. Si entiendes este punto, entendamos este tipo de sacrificio. **De hecho, muchos padres no buscan recompensas materiales, sino que esperan que sus voces sean reconocidas como efectivas y buenas.**

Los padres que son demasiado narcisistas también son padres demasiado vulnerables. Serán amables con el niño, pero esperan que el niño lo admita. Si los niños están un poco insatisfechos, pasarán del narcisismo a una sensación de incompetencia. En este momento, se defenderán de inmediato, por ejemplo, atacando al niño, atrapando al niño en una sensación de incompetencia, protegiendo así su narcisismo.

Algunos padres les dirán a sus hijos una y otra vez: "No seas ingrato por lo que te hice", "Si me fallas, serás poco filial", etc. Dicen esto porque tienen muy poco amor en sus corazones y tienen mucho miedo de que el amor que dan no sea correspondido. Al mismo tiempo, piensan narcisistamente que su amor es tan precioso que un poco de amor debería ser muy recompensado.

El comportamiento de los padres, desde el punto de vista del niño, cuando el niño no está despierto, lo hará sentir culpable, y debido a la culpa, dará a luz la llamada "gratitud" (la verdadera gratitud viene del amor, y el llamado "Agradecido" sale del pánico), pero cuando el niño comience a despertar, causará un gran resentimiento a los padres. Pero desde la perspectiva de los padres, es fundamental preservar su frágil narcisismo. Tienen miedo de no responder, y entonces sus corazones se romperán en pedazos. No es fácil.

A algunos padres les gusta controlar a sus hijos, esto se refleja por un lado, y por otro lado, sus hijos también invitarán a sus padres y a otros a controlarse a sí mismos. Hay varias razones: primero, estar a cargo significa ser atendido, lo que te ahorra muchos problemas;

segundo, la persona controlada puede decir que las cosas no las elige él, por lo que no tiene que ser responsable; tercero, controlar y ser controlado constituyen una especie de Intimidad a la que ambos están acostumbrados, el libre albedrío significa soledad.

Cuando el deseo de control es demasiado fuerte, se debe buscar la simplicidad. Cuando intentas controlar a los demás, también quieres que la otra persona sea simple, lo que puede conducir a la castración de todo tipo de cosas. Cuando no se controlan, las cosas crecen naturalmente y tienden a la complejidad. **Complejidad significa belleza y creatividad, significa vitalidad. La complejidad significa poderosa energía vital, pero la castración y la muerte se esconden detrás del control.**

Hay un hermoso orden en la complejidad del crecimiento natural, pero el orden causado por un fuerte control carece de esta belleza. Por ejemplo, el hogar ordenado de los pacientes con trastorno obsesivo-compulsivo no tiene nada que ver con la palabra "maravilloso".

El control es importante, pero es mejor obedecer las leyes de las cosas, no tu propia imaginación mental.

El control fuerte es una especie de profunda desconfianza y significa que hay hostilidad fuera de los límites que crees que no puedes controlar. Y soltar el control sobre otras existencias es naturalmente una profunda confianza, una profunda creencia de que hay buena voluntad más allá de los límites que uno mismo no puede controlar. Cuando los padres son estrictos con sus hijos, el mensaje que recibe el niño es: "No confío en ti, eres malo".

De la misma manera, es muy estúpido que los padres creen activamente una educación sobre el retroceso, porque los retrocesos realistas son suficientes para todos, si se enfrentan directamente. La educación sobre la frustración de los padres es una excusa para el narcisismo: "Somos demasiado buenos contigo, la realidad no es así, así que tenemos que darte un poco de frustración para que entiendas la crueldad de la realidad". : "¡Nosotros Geniales!" Pero los padres son la principal fuente de frustración para los niños, y enfrentar esto es la frustración educativa que los padres deben enfrentar.

(10) Límites en las relaciones

La atmósfera de una familia simbiótica es como una olla de papilla espesa e insoluble, que definitivamente causará indigestión. En esta olla de papilla hay amor, satisfacción y felicidad, así como odio, carencia y dolor, así como competencia y lucha, así como una emoción y una culpa indecibles. Cuando esta olla de papilla se puede "peinar" en varios sentimientos claros, la familia puede digerirla. Por supuesto, si la familia no vive junta, sino que vive con límites, el trabajo de clasificación se puede ahorrar.

La fuerte demanda de algunos padres por sus hijos es una demanda simbiótica en el tiempo y el espacio, lo que hará que la vitalidad del niño sea "estrangulado". Incluso se puede decir que una relación demasiado pegajosa consumirá mucha vitalidad.

Las necesidades de algunos padres para sus hijos son necesidades simbióticas en términos de tiempo. Por ejemplo, algunos niños dejan a sus padres para ir a la universidad, pero los padres aún hacen varias llamadas telefónicas al día e incluso graban videos con sus hijos todos los días. Algunos padres quieren simbiosis en el espacio, por ejemplo, cuando el niño crece, todavía duerme en la misma cama con sus padres (generalmente la madre), o cuando el niño se ha casado, los padres todavía viven con el niño. La mirada pegajosa y omnipresente de los padres privará a los niños de la libertad para desarrollarse.

Si una persona puede tener un espacio independiente es extremadamente importante. En este espacio independiente, él tiene la última palabra y puede proteger las miradas y evaluaciones de otras personas del espacio. Este espacio puede albergar toda su imaginación, así como toda la naturaleza humana, como el egoísmo, el deseo, la traición y la violencia. Su flujo es la raíz de la creatividad. Sin espacio, no hay "yo".

Las personas que están obsesionadas con la psicología simbiótica anhelan que los demás se fijen en sí mismos. No hay espacio entre las dos personas, encajan perfectamente y parece que esto es suficiente intimidad. Pero al mismo tiempo, los ojos también se convierten en duros monitores. Dado que es una simbiosis, no solo la otra parte tiene que cumplir con todas las expectativas de uno, sino que uno mismo también tiene que cumplir con todas las expectativas del otro, por lo que no hay espacio para el otro.

Los límites son extremadamente importantes en las relaciones interpersonales, pero en algunas familias hay demasiadas "golondrinas" y muchos ancianos ponen demasiado énfasis en la obediencia de las generaciones más jóvenes. Como resultado, aquellos que son demasiado obedientes, demasiado sensatos y demasiado considerados con los demás para establecer límites activamente tendrán una forma especial de dividir los límites: no escuches, no veas, no hables. Los hay generales de no escuchar, de no ver, de no hablar, y también los hay orgánicos, es decir, problemas auditivos o visuales, o la capacidad de hablar se vuelve muy pobre.

Lo contrario de los límites no es la intimidad, sino la simbiosis. La intimidad es la fusión de dos personas independientes, y la simbiosis es la fusión de dos personas en una sola eliminando sus diferencias. Y eso requiere que te conviertas en parte de mí, que pienses como yo. Por lo tanto, la simbiosis no tiene diferencias ni límites. Las diferencias y los límites destruirán el sentido de la simbiosis. Para las relaciones simbióticas, los límites son la muerte.

Las personas tienen límites, límites interpersonales, límites de capacidad, etc. Dios no tiene límites, Él debe escuchar todo y hacer todo. Si te preocupa lo que otras personas piensan de ti, o quieres cambiarlos para que te saluden, o quieres cambiarte para que piensen que eres agradable, significa que te faltan los límites más básicos y estás buscando hacerte a ti mismo. un dios

(11) Resuelta sin hostilidad y cariñosa sin tentación

¿Cómo rechazarte? Resuelto sin hostilidad. ¿Cómo amarte profundamente? Cariño sin tentaciones. El psicólogo Kohut acuñó estas dos frases poéticas. Lo primero significa que

cuando no esté de acuerdo contigo, seré firme, pero no hostil, y no diré que estás equivocado. Esto último significa que si amo, amaré incondicionalmente y no te tentaré a necesitarme. **Tanto la hostilidad como la tentación son para hacer que la otra parte retroceda o avance, mientras te evita. Dos frases opuestas son, "vacilación con insatisfacción" y "seducción sin afecto".** Lo primero significa que no soy feliz si haces esto, y no soy feliz si haces aquello, pero si me preguntas qué hacer, te diré, piensa por ti mismo. Esto último es como una aventura de una noche, y en las relaciones padre-hijo, es común que los padres usen recompensas o estímulos para seducir el deseo del niño, que es lo que los padres esperan. Los padres usan recompensas para atraer a sus hijos a cumplir con sus expectativas, mientras que los niños usan métodos como la adulación para atraer la aprobación y la atención de sus padres. Esto hará que el niño se sienta avergonzado. Las acciones de los padres hacen que los niños piensen que no son dignos de amor. Si el niño seduce a los padres, el niño estará feliz en el momento de ser notado, pero luego perdido y avergonzado.

El afecto no puede ser producido por la tentación. No solo el afecto, sino cualquier sentimiento o emoción, ya sea que se llame "positivo" o "negativo", si es causado por la tentación de otra persona, en lugar de ser generado espontáneamente por una persona, es una especie de jugueteo. Por supuesto, la otra cara de la moneda es que la tentación es bastante común. Por eso, el afecto es máspreciado.

Lo máspreciado de las emociones humanas radica en la espontaneidad de las personas, no para un fin determinado. Por ejemplo, Martin Buber dijo: "Hay una premisa para mi relación contigo: no considerar a la otra parte como una herramienta u objeto para lograr una meta determinada". Algunos psicólogos creen que dominan las leyes de la psicología, para que puedan tener un propósito Es una blasfemia a la emoción moldear al niño de una manera perfecta y provocar una mejor emoción del niño.

Una vez que vea a la otra persona como una herramienta y un objeto para lograr sus propios objetivos, su relación se convertirá en una relación de "yo y eso". Pero Martin Buber enfatizó que "yo y tú" son instantáneos, mientras que "yo y eso" es omnipresente. Darte cuenta de la existencia constante de "yo y eso" te hará más tolerante y menos extremista. Sin embargo, tenemos que saber que el momento del "yo y tú" puede iluminar la vida. Y uno no puede ser complaciente con jugar con otros solo porque el propósito está envuelto en legitimidad.

(12) Escape de la familia original

A veces, escapar también es muy importante, por supuesto, debe haber una premisa: hay un espacio para escapar. Una razón importante por la que la antigua Grecia inició muy temprano el proceso de democracia fue que sus características geográficas facilitaban la huida de la gente: estaba el mar Egeo y muchas islas cerca, y el mar Mediterráneo un poco más lejos. Escapar es demasiado conveniente, aunque Grecia es un terreno montañoso. Además, la democracia y la autocracia son inicialmente entre padre e hijo. Cuando el poder del padre es demasiado grande y la explotación del niño es demasiado grave, los jóvenes

simplemente huyen. Esta situación hizo que el anciano hiciera concesiones. Aquí es donde entra la democracia.

En la sociedad moderna, si los padres son demasiado para sus hijos, si hay espacio para escapar fácilmente en este momento, los jóvenes deben prestar atención a este recurso (espacio para escapar). En la antigua Grecia, los niños podían huir, pero las niñas pueden no tener espacio para escapar, pero en la sociedad moderna, las mujeres adultas también tienen la libertad de escapar.

Usa bien esta libertad, y si tu familia te está asfixiando, puedes volver menos, o nada. Esto obligará a algunos ancianos de la familia a inclinar la cabeza ante sus hijos.

Además, después de tener este tipo de experiencia, debes estar más atento a esta sociedad y protegerte.

Algunas familias son crueles a veces, y es especialmente cruel cuando usas tu cuerpo físico para el beneficio marital de la familia. Una encuesta anterior mostró que las mujeres chinas en la adolescencia y la adultez temprana tienen una alta tasa de suicidio. Creo que la razón es que son demasiado explotados. Primero, son utilizados sin piedad por su familia natal. Para cosas tan terribles como cambiar matrimonios, serán explotados por la familia de sus suegros después del matrimonio.

Si ni siquiera puedes controlar tu propio cuerpo, ¿qué no eres un esclavo? Al mismo tiempo, hay un vasto mundo de libertad esperándote, ¿por qué dudar?

12 Relaciones sexuales

(1) Si no puedes construir una relación de amor, solo puedes construir una relación en la fantasía

Si una persona tiene excelentes condiciones, será fácil que a la gente le guste al principio, pero la profundidad de la emoción al final depende principalmente del grado de intimidad. Las personas que son defensivas e íntimas, sin importar cuán buenas sean sus propias condiciones, inevitablemente sufrirán golpes emocionales.

Cuando piensas en acercarte, primero piensas en la separación; antes de amar, primero experimentas el amor pero no poder; antes de que se despierte el deseo de ser amado, lo primero que despiertas es la desesperación del amor... Cuantas la gente tiene esos pensamientos. Si amas a alguien, te volverás un tonto. La tontería, para las personas con un ego frágil, es una especie de autodestrucción. Para proteger la integridad de nuestro ego, elegimos no ser tontos y no permitirnos sentir este terrible quebrantamiento. Las personas que tienen más miedo de ser rotas a menudo se quedan en un mundo autista, usando sus ondas cerebrales para enviar mensajes de amor, pero no pueden convertir el amor en acción, porque su ego inerte no puede iniciar actos de amor, ni pueden soportar que las lastimen. enamorado

Demasiadas personas se encuentran incapaces de dedicarse a amar a alguien o dedicarse a un trabajo. Debe haber muchas razones para esto, una de las razones comunes es que una relación profunda con una persona o cosa nos da miedo, tenemos miedo de enamorarnos de esta persona o cosa.

Si no puedes construir una relación de amor, solo puedes construir una relación en la fantasía. Y las relaciones de fantasía siempre implican una división fundamental: o uno es bueno y el otro es malo, o uno es malo y el otro es bueno. El primero tendrá miedo de ser "contaminado" por la otra parte, mientras que el segundo tendrá miedo de "contaminar" a la otra parte. A medida que se construye la relación de amor, lo bueno y lo malo se fusionan gradualmente.

Cuando nos llevamos bien con amigos comunes, parece que estamos relajados y tranquilos, pero en realidad están cerrados y cerrados, y es fácil mostrar solo la parte buena de nosotros mismos en la superficie, mientras que la oscuridad y el dolor no se pueden mostrar. . En una relación romántica, tenemos un fuerte impulso de mostrarnos todo lo que somos, especialmente la oscuridad y el dolor. **Cómo acomodar la "sombra" del otro con calidez a menudo se convierte en la parte más difícil de estar enamorado.**

(2) El matrimonio se trata de encontrar pareja, no de un sueño

La palabra "alma gemela" en la oración de Xu Zhimo "Tengo suerte, pero no mi vida" tiene un sentido de juego, lo que significa que "mi existencia tiene sentido solo cuando tú existes". Relativamente hablando, la simple palabra "compañero de vida" significa que yo existo y tú también existes, y caminamos juntos y caminamos juntos una cierta distancia.

Cuando tu amante es solo un objeto o una herramienta (objeto) para satisfacer tus necesidades, estarás ansioso por la posibilidad de perderlo, incluso gravemente ansioso hasta el punto de pensar que vas a morir. Cuando abres la puerta de tu corazón, también te enfrentas a la posibilidad de perderlo, y tu experiencia es reacia a separarse. **Cuando la puerta de tu corazón está completamente abierta, has establecido una relación de "yo y tú" con él. En ese momento, nunca lo perderás, porque él está en tu corazón.**

Todos los bebés adultos quieren encontrar a la "madre". No lo encuentro, es un dolor. ¿Y qué si lo encuentro? Hay muchas historias de amor como esta: una parte está dispuesta a hacer el papel de súper madre, criando a la otra como un bebé, y la otra parte lo disfruta demasiado. Algunos de este tipo de amor son simples, algunos son románticos, pero todos están llenos de amor. Pero al final, "Supermom" se derrumba. Lo que es más terrible es que la personalidad del bebé adulto se encogerá en todos los sentidos. Entregarse al amor hará que las personas se pierdan a sí mismas.

Muchas mujeres esperan encontrar un hombre que las cuide, pero un hombre no puede desempeñar este papel. Porque eso no es todo, una vez que se obtiene una "madre", una mujer todavía añorará un "papá". Una visitante lo dijo bien: "Él (el hombre) es mi madre, pero aún quiero tener un novio". Un hombre debe vivir su propia energía, vivir la fuerza impulsora profunda en su vida, en lugar de entregarse a actuando como un En un papel que parece ser elogiado pero en realidad es patético.

"Cuídala como a un bebé, adórala como a una diosa y nunca digas una palabra de 'no'". —
En esta frase se pueden resumir varios chistes sobre qué tipo de hombre debe encontrar una mujer en Internet. En consejería y vida, también descubrí que tal filosofía de relación realmente existe en muchas relaciones y familias. Pero si tienes este deseo, al menos debes saber que es el deseo primario de un bebé.

Algunas personas definen a un buen hombre como firme y amable, pero pasivo y negativo. La razón de ser pasivo y negativo es que tienes un corazón de cristal y no puedes soportar la frustración de ser rechazado después de expresar tu deseo. Sus caras inexpresivas pueden ser engañosas y hacer que las mujeres piensen que está bien atacarlas como quieran. De hecho, solo parecen taciturnos, pero su insatisfacción se acumula en sus corazones, esperando "explotar". Los sentimientos están muriendo, si no "explotando".

(3) La autodestrucción no es amor

Alguien que te importa dice: "Quiero que seas..." y trabajas para lograrlo. Usted piensa que esto ganará el favor de la otra parte, pero esto debe basarse en una base: la conciencia y la mente subconsciente de la otra parte son consistentes. Pocas personas pueden hacer esto, por lo que puede descubrir fácilmente que cuando se convierte en el tipo de persona que la otra parte espera, la otra parte piensa que es aburrido. Esta paradoja es más común en el matrimonio.

Tienes que ser fiel a ti mismo. Cuando cumples con afán y en exceso todos los requisitos de una persona, piensas que es amor, pero al mismo tiempo también significa que proyectas a la otra persona como una persona exigente a la que hay que satisfacer.

Cuando dos personas quieren fusionarse completamente en una sola persona, pero todavía son muy conscientes de sí mismas, se convertirá en: "Anhelo que tus ojos me miren. En la conciencia, estos ojos están llenos de amor, pero subconscientemente, como en un sueño, También habrá un par de ojos, extremadamente duros y críticos.

También es posible que dos egos mismos parezcan mezclarse muy bien, pero en realidad es la aniquilación del ego de uno, fusionado con el ego del otro. Esta persona autodestructiva estará en un estado de destrucción física, mental e incluso externa.

"No he tenido un mal día en este matrimonio", dijo una mujer. Al principio, trabajé duro y traté bien a mi esposo. Después de que la relación salió mal, se esforzó por cambiar, pero el amor aún se alejaba. Quizás la clave es que el amor demasiado duro tiene esta lógica: soy tan bueno contigo para demostrarte lo bueno que soy, y tienes que admitir mi bondad, si no lo admites, estaré insatisfecho. Como resultado, la otra parte pierde espacio para la insatisfacción y se siente secuestrada.

Quiero demostrarte que soy bueno. Y tienes que venir y demostrarme que soy realmente bueno. De lo contrario, siento que soy malo y siento que tú también eres malo. Hay dos estados opuestos: 1. Creo que soy bueno, así que no hay necesidad de probarlo, te trato

bien, pero no tengo expectativas y no te controlo, 2. Acepto que tengo partes malas, y Incluso me gusta esta parte mala, así que si no finges, no tienes que fingir.

Empujar demasiado fuerte puede hacer que la presión cause presión, ambos se sienten incómodos y el otro se sentirá restringido. Al mismo tiempo, si te esfuerzas demasiado, sentirás que este tipo de relación amorosa es artificial, no espontánea, por lo que no es real.

La lógica subyacente es que siento que soy malo, así que voy en la dirección opuesta y actúo bien para demostrar que soy bueno, pero probar que soy bueno depende de ti. Estoy enamorado, así que prueba que lo soy. bien. El amor es para este propósito. Pero si podemos ver y abrazar nuestra verdadera naturaleza, si se prueba, podemos ser "liberados".

En pocas palabras, **la humanidad misma es la respuesta y la vida misma es la respuesta.** Ver la dualidad compleja primero y luego ver este flujo de vida sin la dualidad es la respuesta.

Cuando muchas personas se enamoran, encuentran a alguien como su padre (o madre), despiertan el anhelo y la voz que estaba "cerrada" por la desesperación de su padre (o madre), reabren la puerta de su corazón e intentan reencarnarse. en un nuevo ciclo guardado. En este momento, a menudo hay una voz en sus corazones: "Por favor, confirme mi valor". Si no, sus corazones se romperán de nuevo. De hecho, la clave no es ser reconocido, sino ver el complejo de inferioridad que provoca el no ser visto en la infancia. Solo míralo y se curará solo.

(4) Filosofía obediente en la relación matrimonial

La filosofía de la obediencia es muy dañina, y la filosofía de la obediencia en la relación padre-hijo también se extenderá a la relación matrimonial. Mucha gente es súper combativa en las relaciones cercanas, donde las pequeñas cosas pueden provocar una ira intensa. ¿Qué es exactamente lo que quieren? De hecho, lo que quieren es muy simple, es decir, ser obedientes. Es decir, la otra parte no debe desafiar su narcisismo, lo mejor es estar completamente satisfecho y totalmente cooperativo. Cuando se les desafía, lucharán sin piedad y nunca se comprometerán, porque el otro lado del narcisismo elevado es el complejo de inferioridad débil, y tienen miedo de tocarlo.

Después de uno o dos matrimonios fallidos, algunas personas descubren que esta es su necesidad principal, por lo que muy conscientemente encuentran a alguien que es inferior a ellos en todos los aspectos, que no tiene temperamento (fácil de controlar) y que es fácil de satisfacer en la superficie. Mucho más cómodo.

Esta es una lección profunda, porque cuando te enamoras por primera vez y te casas, a la gente le sigue gustando la gente con buenas condiciones, gente excelente y vidas maravillosas, pero esas personas tienen individualidad. Incluso si no lo tienen al principio, lo vivirán gradualmente y tienen las condiciones para sostener su obstinación. Al mismo tiempo, las personas muy narcisistas no están dispuestas a cambiarse a sí mismas, por lo

que si encuentran a alguien que sea sobresaliente y viva una vida maravillosa, al final se sentirán muy heridos.

Después de sufrir una lesión, puede comprender profundamente sus necesidades básicas. Sé que en el largo camino de la vida, sólo necesito tener a alguien a mi lado que me reconozca, ya veces me aplauda.

También hay algunas personas sobresalientes que saben claramente que esta es su necesidad principal desde el principio, por lo que cuando buscan una pareja para casarse, son muy conscientes de encontrarla.

Sin embargo, cuando se trata de relaciones, las personas son todas iguales, se sienten atraídas fácilmente por personas que tienen una vida maravillosa y vitalidad. Por lo tanto, para una persona tan destacada, es fácil pensar en aprovechar ambas cosas: encontrar a alguien que sea fácil de controlar para casarse y encontrar a alguien que viva una vida maravillosa como amante. Si uno no es suficiente, sigo buscándolo, y este que es fácil de controlar es reacto a irse por el resto de mi vida. Sin embargo, para este hombre que es fácil de controlar, ¿es esto un tipo de suerte o una pena más profunda?

Por supuesto, si quieres seguir engañando a alguien que tiene una vida maravillosa, no solo tienes que ser narcisista, sino también vivir una vida maravillosa. Algunas personas son simplemente narcisistas y en realidad no tienen un capital maravilloso. De esta manera, se puede lograr un nivel de equilibrio relativamente bajo.

El equilibrio de bajo nivel también puede ser un tipo de vida, pero puede que no tenga nada que ver con la palabra "amor".

Si algo pequeño está mal, se elevará a la altura de si me amas o no; este es un problema para muchas personas. Esto puede parecer algo grandioso y maravilloso sobre el amor, pero si escuchas con atención, en realidad es así: ¿Me estás escuchando o no me estás escuchando? ¿No sabes que esto es algo más grande que el cielo? !

La lógica más profunda es: todos mis pensamientos = yo. Si sigues mis pensamientos, demuéstreme que tengo razón; si no respondes a mis pensamientos, demuéstreme que estoy equivocado. Para defender el "tengo razón", obligo a los demás a hacer las cosas según sus propios deseos, sin importar cuán grandes o pequeños sean.

“¡Tú debes ser responsable por mí!” “Este es un hombre responsable.” Tales y tales palabras son las que escuchamos a menudo, lo que significa que la responsabilidad es el primer criterio para evaluar a un hombre. Sin embargo, los hombres que son demasiado responsables siempre se ven pesados, lo que ha bloqueado el instinto del sexo y el placer. La razón por la que los hombres no son malos y las mujeres no aman es porque los hombres como Don Juan siempre traen sexo y placer. Los hombres buenos que son aburridos, pasivos, deben ver que su pecado es un deseo subconsciente de sexo y placer.

Las personas que siempre caen en la desesperación de “no me amas” construirán dos relaciones: primero, siempre son “atrapados” por la desesperación de “no me amas” frente

a la persona que aman; frente a su propia gente, deje que la otra parte soporte este tipo de desesperación.

La clave para resolver este problema es permitir que la desesperación surja en el corazón, experimentarla, observarla. **Detrás de la desesperación hay un débil anhelo de amor.** Antes de experimentar este débil deseo, la esencia de ese fuerte deseo de amor es "Tienes que amarme, pero cuánto amas, no creo que sea verdad, pero por favor, demuéstremelo". El deseo débil es el deseo del niño original, cuando aparece, se abre la puerta del corazón.

(5) Socios con personalidades opuestas

Una persona que nunca se queja es fácil de encontrar una pareja que siempre está enojada; una persona que nunca piensa en los demás es fácil de enamorarse de un intrigante. Esto puede parecer absurdo, pero en realidad es un deseo de autorrealización. En términos de Jung, es el compañero que parece ser extremadamente opuesto, que es la sombra de tu personalidad, que es el llamado "anima" y "animas".

Los problemas psicológicos siempre aparecen en parejas, y esto es más probable que ocurra en una relación entre sexos. Si eres A, tu pareja puede ser fácilmente -A, tu opuesto. Por ejemplo, este tipo de cooperación es fácil de aparecer: una persona es muy estable, hace lo mismo todos los días y nunca se cansa de hacerlo, y se esfuerza por estar siempre en el cambio.

Una combinación común en el matrimonio es la de una persona que nunca está enojada, conociendo a una pareja que está cada vez más enojada. La ira del segundo es a menudo una expresión de la ira reprimida del primero. Sin embargo, el primero suprimirá al segundo, pensando que este último será muy problemático, por lo que el segundo se siente restringido. De hecho, la clave está en que el primero tiene un sentimiento de culpa por su ira.

Muchas personas tienen un enojo hiperjustificable hacia otras personas, especialmente hacia su cónyuge. Su desempeño es que tengo una expectativa para ti, pero no cumpliste con mi expectativa, así que estoy muy enojado, tan enojado que quiero derrocar todo. **Si experimenta esta ira con cuidado, encontrará que detrás de la ira hay una profunda sensación de privación. Esta sensación de inadecuación puede volverlo particularmente impotente y enojado, como para mostrar algo de fuerza.** Esta ira también tiene su razón de ser, se produjo por primera vez en la primera infancia. En ese momento, el bebé siente que su madre e incluso el mundo son uno con él y que es omnipotente. Por lo tanto, todas sus necesidades deben ser satisfechas de inmediato. Si no está satisfecho, se enfadará. Todas las personas pasan por esta fase, y la solución no es una gratificación retrasada, sino una gratificación suficientemente buena. Una vez que el narcisismo omnipotente se satisface lo suficiente, el bebé puede realmente aceptar sobre esta base que él y su madre no están solos y que el mundo no gira en torno a sus sentimientos. A partir de esto, puede aceptar la sensación de carencia y formar la base para la gratificación tardía. En otras palabras, debe haber suficiente satisfacción antes de que pueda darse el lujo de estar insatisfecho y saber que los demás no son responsables de su

falta. Al mismo tiempo, también tiene la fuerza para buscar recursos o aceptar contratiempos.

En una relación entre sexos, cuando una parte requiere que la otra parte lo tolere incondicionalmente, y la otra parte coopera hasta cierto punto, la primera puede convertirse fácilmente en un "lunático" que rompe constantemente los resultados de la otra parte, mientras que la otra parte coopera. Este último puede convertirse fácilmente en un "loco" que es pisoteado, ignorado y con el que se juega. La "carne de cañón".

Las personas que anhelan que la otra parte se tolere incondicionalmente tienen que enfrentarse a su propio súper narcisismo ya la indignación que surge cuando las cosas no salen como ellos quieren. Puede mantener una actitud amable pero firme, apegarse al resultado final, comunicarse de manera suave, sensible y completa, comprender a la otra parte y no etiquetar a la otra parte como evaluadora. Esto es lo que debe hacer un consultor de primera clase. Especialmente importante para aquellos que desean ser incluidos es reflexionar sobre por qué son quienes son.

En una relación íntima, desea transmitir amor a la otra parte, pero la otra parte se encuentra en un estado de hostilidad o ignorancia. En este momento, ¿cuántas rondas puede durar tu capacidad de transmitir amor? Este es un indicador importante, si hay serios problemas en la relación entre marido y mujer, la capacidad de ambas partes para transmitir amor es bastante frágil. Lo más común es que solo puede tomar una ronda, es decir, te mando amor, y si no respondes bien, me sentiré dolido, indefenso y hasta furioso de inmediato.

Es un estado muy elevado poder ver la hostilidad y la ignorancia de la otra parte, e incluso comprender profundamente lo que está pasando con la otra parte, y responder a ello, y continuar transmitiendo ternura al amante. Si no puede, al menos intente ser consciente de su propia impotencia y vulnerabilidad y acéptela, para no dejarse controlar por ellas, para no desarrollar la ira y para continuar propagando la bondad.

Cuando una relación sin esperanza está llegando a su fin, lo más maduro que se puede hacer es aceptar la ruptura y darle sentido a cosas como la propiedad. Si no puede aceptarlo, fácilmente se volverá paranoico, como imaginar a la otra parte como el perseguidor y a usted mismo como la víctima. Cuanto más seria la imaginación, más fuerte el estallido de agresión, como resultado, la persona que se consideraba a sí misma como una víctima se convirtió en el perpetrador real.

(6) Juego correcto e incorrecto

El juego del bien y el mal es un gran asesino del matrimonio. **Jugar al juego del bien y del mal, perseguir mi bien y tu mal, es proteger mi frágil narcisismo.** Estás equivocado y yo tengo razón. Te equivocas en una gran cosa, y yo siempre tengo razón. Esta es la razón por la que me he estado aferrando al error de mi cónyuge. Esto también puede entenderse como que, cuando juegas este juego, lo que destruyes es también el narcisismo de la otra parte. Incluso si la otra parte puede cooperar con usted de vez en cuando, nadie puede

soportarlo con el tiempo. Las personas que juegan el juego del bien y el mal viven bajo la ilusión de que si yo siempre tengo la razón, entonces las cosas siempre están en mis manos. Por lo tanto, no importa cuánto riesgo asumamos, debemos saltar y aprender a expresar nuestras emociones en lugar de obsesionarnos con el bien o el mal.

Eres mía, y cuando esto se pueda confirmar, haré todo lo posible para tratarte bien, pero esto eres mi imaginación y no tienes nada que ver contigo. Eres mía, así que puedo hacer lo que quiera contigo. Eres mía, pero quieres dejarme. Cuando sucede algo así, quiero hacer todo lo posible para arruinarte; muchas relaciones horribles de amor y odio surgen de eso.

Las guerras en las relaciones íntimas suelen ser brutales. En una situación relativamente inferior, es una batalla de intereses. La mayoría de las veces, es la batalla narcisista: pelear que yo soy bueno y tú eres malo, yo tengo razón y tú estás equivocado, etc. Si "escudas" tu conciencia de este tipo de guerra, entonces el resultado será fácilmente que cuando tengas un poco de conciencia, ya estarás cubierto de heridas.

Y, lo que es más importante, ser sensible a este tipo de guerra a menudo significa que puedes hacer mucho cuando la hostilidad y la insatisfacción surgen por primera vez y está lejos de ser una guerra. Si tienes la capacidad de amar, puedes usar el amor para contener y resolver la hostilidad y la insatisfacción. Si no tienes capacidad para amar, puedes protegerte. Lo más trágico es soportar sin conciencia, que ni puede resolver la hostilidad y el descontento de la otra parte, ni protegerse, y finalmente pierde miserablemente.

Hice A, tienes que hacer B, de lo contrario, hay C: indemnización o castigo. Este ABC de la alucinación narcisista es el juego al que todo el mundo está jugando. A menudo usamos este método para formar relaciones con los demás, como el amor. Pero si este método es demasiado fuerte, nos sentiremos limitados. Entonces, queremos "romper" la relación y vivir de otra manera. Es el deseo del alma romper las limitaciones. Desafortunadamente, la mayoría de las personas continúan cayendo en el mismo ciclo.

Después de que termina una relación, cuando quieres construir una nueva relación, si no te encuentras a ti mismo, encontrarás que pareces ser capaz de construir una nueva relación sólo en la antigua forma inherente. Aparte de eso, no tienes otras armas. Entonces, consciente o inconscientemente, usaste el mismo método y jugaste el mismo juego.

Muy pocas personas no lo hacen. Escuché al menos 5000 historias y no pude evitar dar algunas palabras hermosas sobre cosas como la ruptura, pero ahora siento que enamorarse, romper y tirar cosas se trata de encontrar mi propia alma. Por supuesto, muchas personas todavía se quedan en el juego inferior, como el dinero, pero el amor serio y la ruptura tienen que ver con encontrarse a uno mismo. El problema es que le damos la respuesta a otra persona.

(7) Es fácil enamorarse, pero difícil llevarse bien

Este tipo de situación se ve a menudo en el matrimonio: una persona piensa que es fuerte, pero esto en realidad es una ilusión, y se basa en la obediencia e indulgencia de la otra parte. Cuanto más extremo sea este tipo de connivencia, más fuerte será la

ilusión de la otra parte. Como resultado, la parte que piensa que es fuerte realmente piensa que es fuerte, mientras que la otra parte es débil, pero cuando la otra parte retira su obediencia y connivencia, el llamado "hombre fuerte" se encontrará tan débil.

La naturaleza humana es complicada, por lo que las emociones también lo son. Cómo enfrentar la complejidad, hay dos formas: una forma es volver a la simplicidad, la rigidez, el cierre y la depresión, acompañadas de odio y represión destructiva de un determinado grupo (como las mujeres); la otra forma es la tolerancia, la fluidez y la apertura. , Al mismo tiempo, hay todo tipo de los llamados "feos" e "insoportables", y todos tienen que aprender la igualdad y cómo obtener el amor verdadero. El primero es todo tipo de fundamentalismo, y el segundo es el camino de la razón y el amor.

En el camino de la emoción, la gente tiene que aprender y cometer todo tipo de errores, a veces errores escandalosos, debido a la impotencia del amor, y porque el deseo de amor supera incluso la vida y la muerte. Pero si no hay daño deliberado, por favor trate de ser comprensivo, por lo menos no es odio contra odio (esto último puede ser imaginado por usted mismo), venganza contra herida. El amor es un espejo, como lo trates, lo primero que ves es a ti mismo.

Las emociones necesitan ser manejadas, y dos personas necesitan poner en sus corazones, es decir, la infusión de amor. Sin embargo, mucha gente piensa que la clave es si has encontrado a la persona adecuada. Si esta persona no es adecuada, algunas personas incluso piensan que no hay necesidad de comunicarse con ellos, y no hay necesidad de trabajar duro para cambiar y manejar esta relación, simplemente cambiar a otro, o encontrar otro o incluso un un poco mas. De esta manera, sus llamados "sentimientos" son solo "chupar sangre".

Es fácil enamorarse, pero difícil llevarse bien. El afecto que vibra en el alma es raro, pero la pasión que vibra en los sentidos es mucho más fácil. Si quieres encontrar la vibración de tu alma, primero debes preguntarte: "¿Te has tocado profundamente?" Si no, la vibración es mayoritariamente esta última. Si está obsesionado con encontrar vibraciones sensacionales, es fácil convertirse en "chupa sangre".

(8) Amor morbosos

Es fácil para nosotros pedir comprensión a los demás, pero es difícil para nosotros comprender a los demás, o incluso carecer de esta disposición.

¿Cómo probar que me amas? Las personas narcisistas, dependiendo del grado de narcisismo, buscarán estos tres tipos de evidencia: te duele por mí, estás loco por mí y estás dispuesto a morir por mí. Cuando vean estas evidencias, se regocijarán en sus corazones, pero actuarán como si te amaran: "¡Ah, lo siento por haberte hecho tanto daño!" Por supuesto, también hay algunas sencillas, que son por lo general más narcisista. Sí, diré directamente: "Estoy muy feliz de verte lastimado por mi culpa".

Las personas que anhelan ser amadas a veces caen en esta lógica: cuando muestro mi peor y peor lado, todavía me amas, y eso demuestra que me amas. Pero en el caso del amor propio, esta lógica no existe. Cuando eres amado, si anhelas ser rescatado, se convertirá en muchas tragedias. Así que por favor, ámate a ti mismo primero.

¿Estás dispuesto a morir por mí? — No es raro tomar esto como el estándar del amor verdadero, y las personas más narcisistas pensarán de esta manera: Si estás dispuesto a morir por mí, no daré un poco. Y la mayoría de las personas narcisistas piensan así: estoy dispuesto a morir por ti, ¿estás dispuesto a hacer lo mismo? Lo dicen con absoluta certeza, y es imaginario, no real.

Dar tu vida para proteger a la otra persona es común y significativo. Pero las personas que no han construido su ego anhelan este sentimiento: si estás dispuesto a morir por mí sin razón, yo también lo haré. Por lo tanto, hablarán de la vida y la muerte en cosas triviales, y jugarán con la vida y la muerte pura y sin razón como los filósofos. El amor es más grande que la vida para demostrar tu valía.

Los amantes se encuentran para suicidarse, pero uno muere y el otro no muere, y el que no muere no quiere morir más; después de matar a su amante, una persona quiere suicidarse, pero el suicidio no es suficientemente fuerte para morir. Muchas veces veo esa noticia y me parece absurda, lo que pienso ahora es que lo que parece que quieren es amor, pero lo que realmente quieren es narcisismo (sin sentido despectivo), es decir, usar el amor para demostrar que su auto- la existencia vale la pena, el Narcisismo es lo primero. Debido a esto, no podían suicidarse.

No te amo, te odio, creo que apestaras, pero no puedo vivir sin ti porque eres súper valioso. Puedo atribuirte todas mis desgracias y dolores, y absolverme de responsabilidad. Cuantas personas llaman "emociones" en realidad son así.

El punto es que el ego es demasiado débil para culpar a otros. Con demasiada frecuencia vemos que cuando no se puede culpar a los demás, especialmente a la pareja, muchas personas inmediatamente se involucran en una severa abnegación y autoataque. Para fortalecerse, primero debes ser consciente y dejar de lado la abnegación y el autoataque.

Una vez que "comienza" la crueldad, parece que tiene que ser cruel hasta el final, porque una vez que nace el amor, habrá un gran sentimiento de culpa por la crueldad del pasado. Cuando la culpa es demasiado pesada, no puedo soportarla, y es fácil convertir la culpa interna en un ataque externo, y el objeto de mi culpa original se convierte en la persona que quiero torturar. Entonces, no dejes que este tipo de persona te deba demasiado. Cuando es demasiado pesado, fácilmente se convierte en odio.

Una relación saludable es "tú y yo"; una relación depredadora es "ello y yo". Cuando te veo como "eso", significa que te veo como inhumano, por lo que no hay culpa en agredirte y explotarte. Pero una vez que descubra que eres humano como yo, y hay amor entre nosotros, en este momento, vendrá la culpa de la agresión pasada, la explotación.

Se siente bien controlar a los demás, pero se siente infinitamente mejor vivir uno mismo. Sin embargo, es demasiado difícil vivir por ti mismo, especialmente cuando el entorno que te rodea no promueve esto, las personas tienden a evitar esta dificultad y oportunidad, y buscan controlar a los demás. El control es un saqueo ineficiente de la vitalidad de otras personas.

(9) amor verdadero

Sin una persona amorosa en tu corazón, tu ego debe estar disperso. El amor es el foco del yo. Por lo tanto, a veces encontramos a una persona, ya sea que esta persona valga la pena o no, lucharemos por ella. Esto parece ser barato, pero hace que tu ego se una, e incluso tiene un poder de lucha abrumador. Pero al final, tienes que encontrar al que sea verdaderamente digno de amor. Entonces el amante y el amado se vuelven uno.

Una función importante del verdadero amor es romper con el yo y lograr la integración. Para estar enamorado, el ego debe poder "morir" a veces. Además, el éxito puede convertirse en una limitación. Si un papel es demasiado exitoso, tendrá el deseo de destruir el papel, volver a la simplicidad y volver a la libertad.

"Amor" es una palabra con demasiados significados para escribirla claramente, así que reemplázela con "apego". Todo el mundo puede pasar gradualmente del apego de rechazo, primero al apego ambivalente y luego al apego seguro. Rechazar el apego significa no creer en poder establecer un afecto profundo con los demás, así que nunca lo intentes. El apego contradictorio es para empezar a creer pero tiene mucho miedo de perder el apego, y se balancea de un lado a otro. El apego seguro es traer afecto profundo al corazón y no tener más miedo de perder.

Buscamos un amante, es decir, buscamos el encuentro del "yo" y el "tú". El estado que algunos quieren es que tú me ames, pero yo no te amo, el estado que algunos quieren es que yo te ame. En el primero, uno mismo es el sujeto y los demás el objeto. Este último está dispuesto a ser el objeto. De hecho, el amor verdadero solo ocurre en el momento en que tú y yo nos disolvemos, el momento en que desaparece la distinción entre sujeto y objeto, y la telepatía profunda y comprensiva entre dos personas nos permite encontrar nuestro verdadero yo.

Tiramos, rodamos y luchamos en el amor y el odio... ponemos una telenovela tras otra, solo para que llegue ese momento: creer que el amor existe. En cuanto a las tramas de las telenovelas, son principalmente para despertar nuestros sentimientos de amor y odio, especialmente los sentimientos heridos, pero la trama en sí puede ser ignorada apropiadamente.

Uno de los mayores temores de las personas que apenas han experimentado el amor es el surgimiento del amor. En ese momento, se sentirán extremadamente humildes y la humildad se convertirá en desesperación. "Cuando te conocí, me volví muy bajo, bajo hasta el polvo", las palabras de Zhang Ailing tocaron a innumerables personas. Sin embargo, si los padres han iluminado al niño con amor, el niño no se sentirá así frente al amor.

"Me gusta esta persona." Dicho esto, para una persona con un corazón completamente abierto: primero, puede ser pura apreciación - ver las buenas cualidades en esa persona, que no tiene nada que ver con el ego; La buena cualidad de una persona es propio "yo ideal"; al final, es proyectar una parte de uno mismo sobre la otra persona, y luego sentir una sensación de conexión con esta persona. De hecho, esto es solo establecer una relación con el yo imaginario.

"Lo que me gusta, no me gusta; lo que me gusta, no me gusta." Implícito en esta oración está que siempre estás construyendo un mundo de "No me gustas". No es que la naturaleza le esté jugando una mala pasada a la gente, sino que tu corazón te está jugando una mala pasada a ti mismo.

Abre la puerta de tu corazón, para que el amor de otras personas pueda fluir, tu amor por los demás pueda fluir y se puedan establecer sentimientos profundos.

Otra gran función del amor es despertar tus sentimientos acerca del amor y hacerte creer finalmente en la existencia del amor. Si no te das cuenta de esto, puedes decir: "Todavía estás en tu camino". Por supuesto, es posible que no haya "zarpado".

El amor activa nuestra vida, y cuando fluyen todas las emociones, encontramos un sentido de ser. Cuando dos personas que se aman están profundamente integradas, no solo no están solas, sino que parecen volverse más completas. Dos personas que se aman son espejos entre sí, y ven su propia existencia a través de este espejo. Aunque la otra parte está dispuesta a aceptar sus diversas existencias, usted está espontáneamente dispuesto a mirarse en este espejo para hacerse más perfecto.

Por lo tanto, lo mejor es buscar la felicidad y la alegría en el amor, para que pueda llamarse amor: hay amor y lujuria. Pero el impulso más común que impulsa el amor es la búsqueda de la realización interior. Por eso, el amor es a veces el autoabuso más aterrador, porque es un intento de resolver directamente con carne y hueso la parte más temible del corazón. Que todos busquemos el amor verdadero, donde hay amor, hay amor.

13 ¿Qué es la intimidad?

Intimidad, tiene que haber intimidad. La intimidad requiere una profunda comprensión y aceptación, lo que crea una sensación de conexión. Un sentido de conexión es la clave para la intimidad en una relación íntima. La falta de conexión puede denominarse "desconexión". Cómo lidiar con la pérdida de contacto, existen diferentes formas de lidiar con las diferencias de género. Los hombres son propensos a apelar a la razón y la lógica, mientras que las mujeres son propensas a la histeria. Hombres lógicos y mujeres emocionales, no hay distinción entre lo alto y lo bajo, todos son gente pobre que ha perdido el contacto, y es fácil estar juntos, torturarse y curarse mutuamente.

Sus defectos son como estrellas, pero ¿por qué sigues con él? Porque sus méritos son como la luna brillante, cuando sale la luna brillante, todas las estrellas desaparecen.

En una relación íntima, esta luna brillante tiene que ver con la intimidad. Todo el mundo tiene muchos defectos, pero una vez que hay intimidad entre dos personas, estos defectos se aceptan fácilmente e incluso se vuelven lindos.

Porque una persona, como cuerpo energético, necesita verse en un espejo para demostrar que su cuerpo energético es "bueno", y la intimidad es el reflejo más directo que la gente común puede tener. **La intimidad significa necesariamente que tú me aceptas y yo te acepto. Cuanto más profundo es el grado de intimidad, más profundo es el grado de ser visto.**

En este momento surge un problema: las mentes no se pueden conectar, aunque se puede llegar al llamado "consenso". Una conexión física es mucho más fácil que una conexión mental, y el sexo es una conexión física muy directa. Así que el buen sexo, porque es la evidencia directa de la intimidad, hace toda la diferencia en una relación.

Como cuerpo energético, cuando estás lleno de energía, encontrarás que el sexo ya no es una cosa, y el placer del sexo es mucho menor que la sensación de estar lleno de energía.

Cuando estás lleno de energía, esa es la "luna" que un individuo puede encontrar. Cuando hagas esto, verás que tus defectos, e incluso los defectos de otras personas, son "estrellas" que pueden ser aceptadas.

Puede llenarse de energía, en gran medida, porque el "yo" se ve completamente en el espejo del "tú". Debido al sentimiento de ser visto completamente, todas las energías del "yo" pueden fluir.

Pero si en una relación te sientes más desconectado de ti mismo que cuando estás solo, significa que estás más solo con esa persona.

Mucha gente vive sobrecargada, y algunas se sienten así toda la vida, pero ni siquiera creen que sea un problema. Sin embargo, una vez en una relación, generalmente en una relación íntima, se gana acomodación, un sentido de pertenencia y control, de repente pierden algo de la llamada "energía de lucha" antes. Porque descubrieron que esta es la vida ahora, y que era vivir antes.

Quiero obtener una "prueba de amor", y esta prueba es que estás dispuesto a sacrificarte por mí.

Mundo adulto, cuando quieres perseguir este sentimiento, te conviertes en un cabrón (scumbag). Pero lo peor es que quieres dar pruebas de ese amor, por lo que te conviertes en "carne de cañón".

En una relación íntima, presentar tu verdad es mejor que satisfacer las necesidades de la otra persona.

Cuando alguien les gusta, a algunas personas les gusta darle a la otra persona los títulos de "dios" y "diosa". Está bien si es medio en broma, pero si realmente pones a la otra parte en esta posición, hay un significado tan oculto: tienes ansiedad de muerte en la relación, porque la otra parte puede decidir la vida o la muerte de ti y la relación. , y eres sumamente

humilde, es como la comparación entre Dios y el hombre. A veces, la otra parte se pone al nivel de un dios. En este caso, también podrías convertir a "dios" en "nervio" en tu corazón.

14 Otros viven en mi corazón

El proceso de convertirse en persona es el proceso de vivir con un ser querido en el corazón, no solo el proceso de aprender a soportar la soledad.

Hay una persona viviendo en mi corazón, que es un concepto completamente diferente a la soledad. El psicólogo británico Winnicott inventó una palabra, que generalmente se traduce como "amor y preocupación maternal primitivos" en China continental, mientras que la traducción en Taiwán, China es muy directa: "hay un niño en mi corazón". Si una madre tiene un hijo en su corazón, puede pensar en el hijo de forma natural y puede pensar desde la perspectiva del hijo sin ningún esfuerzo. Si no tienes un niño en tu corazón, tienes que hacer grandes esfuerzos y trabajar duro para respetar los sentimientos de tu hijo.

Si casi nadie vive en la mente, entonces esa soledad puede dar lugar a la imagen de múltiples visitantes: un niño pequeño, ensangrentado y desnudo. Dejar solo a un bebé, o más precisamente, dejar a una persona sin nadie en él, significa dejarlo en el infierno. Y todos estos pocos visitantes dijeron: "Me estoy muriendo todo el tiempo".

Los psicoanalistas posteriores a Freud propusieron la teoría de las relaciones de objeto, es decir, el yo existe solo cuando existe el objeto. Para la gente común, somos conscientes en mayor o menor grado de que la red interpersonal compuesta por familiares, amigos, colegas, etc. es un importante sistema de apoyo social. Y para las personas solitarias que no viven en sus corazones, siempre experimentarán que no tener una relación que los apoye es equivalente a la muerte.

Kohut propuso la psicología del yo, que se centraba en el yo. El yo necesita dejar fluir su propia energía y enviar varias señales en la relación con el objeto. El objeto responde a estas señales, permitiendo que la energía del yo fluya y devolviendo su propia energía. De esta manera, se prueba y confirma la existencia del yo como cuerpo energético.

Cuando tienes a alguien más en tu corazón, cuando hablas o le haces algo a la otra parte, la otra parte sentirá la calidez; cuando no tienes a alguien más en tu corazón, tus palabras y acciones pueden convertirse fácilmente en control. En el primero, la otra parte no solo sentirá la temperatura, sino que también sentirá que tiene espacio libre. En este último caso, la otra persona se sentirá controlada y coaccionada: tienes que hacerlo, de lo contrario seré infeliz.

Sin embargo, todavía quiero decir que si conoces a alguien con un fuerte deseo de controlar, también debes entender que su control es en realidad para establecer una relación contigo. Es solo que el deseo de una relación se ha convertido en control porque en realidad nunca ha tenido a una persona en su corazón. Cuando entiendes esto, significa que tienes a la otra parte en tu corazón, y la tratarás con calidez y la acomodarás.

Todos queremos molestarnos unos a otros. Si vives con la otra persona en tu corazón, y básicamente crees que tu corazón puede despertar la respuesta de la otra persona, entonces serás levemente perturbado. Si no hay nadie viviendo en tu corazón, esto también significa que nunca has vivido en el corazón de otra persona, no creerás que la otra parte realmente te responderá, por lo que debes usar el control para influir en la otra parte.

En la interacción interpersonal, un punto particularmente importante es: ¿Cuánto espacio tienes para diferentes opiniones o emociones negativas? El "estrangulamiento" más común en la intimidad y la relación padre-hijo es que no hay lugar para opiniones diferentes y emociones negativas. La situación más grave es no darle un poco de espacio a la otra parte y ejercer la mayor presión para eliminar opiniones diferentes y emociones negativas, y dejar que la otra parte esté de acuerdo con sus propios pensamientos y emociones.

He visto muchas asociaciones de este tipo: tengo que mirar tu rostro en todo lo que hago, por temor a que seas infeliz; de manera similar, vigilaré de cerca lo que haces, y fácilmente seré infeliz. Las dos personas se preocupaban el uno por el otro hasta el extremo y se mataron hasta el extremo. Como resultado, ambos fueron extremadamente agraviados y, al mismo tiempo, reprimieron brutalmente los diferentes puntos de vista y emociones negativas del otro.

Cuánta capacidad puede acomodar una persona depende de cuánto viva en su corazón. Y eso depende de hasta qué punto él mismo haya vivido en el corazón de otro. Por lo tanto, si los padres quieren ejercitar la inteligencia emocional de sus hijos, es particularmente importante hacer un buen contenedor para acomodar las diferentes opiniones y emociones negativas de los niños.

La confianza es el abismo. Porque confiar en alguien significa abrir tu corazón, pero una vez que lo abres, sentirás frío afuera, e incluso sentirás que hay un cuchillo apuntando a tu corazón. Falta seriamente de confianza en los demás, o básicamente cierra la puerta del corazón. La razón es que en la vida temprana, cuando se abre la puerta del corazón, será en el viento y la escarcha. El establecimiento de la confianza en la relación madre-hijo proviene de la conexión emocional entre madre e hijo, y la grave falta de confianza se debe a que casi no hay conexión entre madre e hijo. Restaurar la confianza, es decir, establecer una conexión con las personas, es un proceso largo, pero hermoso.

15 La esencia del amor es ser "visto"

Cuando te percibo como fundamentalmente hostil, no puedo aceptar tu mensaje en mi mundo, porque eso significaría que me someto a ti. Esto también se puede revertir: las personas que tienen dificultades para escuchar a los demás y, a menudo, ni siquiera pueden escuchar lo que otros quieren decir, son personas que encuentran hostil el mundo exterior. Al mismo tiempo, su mundo interior también está lleno de hostilidad hacia el mundo exterior.

El despliegue de mi energía requiere tu permiso. Por lo tanto, el nivel en el que se desarrolla la energía de una persona está determinado por las relaciones iniciales de la vida. Si uno quiere aumentar el nivel de energía que se despliega, a menudo requiere el uso de nuevas relaciones que le permitan sentir: "Las expresiones de mis niveles de energía más altos están bien".

También se puede utilizar una relación para efectuar un cambio en el nivel de energía. Cuando las dos personas en la relación se vuelvan cada vez más emocionales, es decir, cuando la profundidad de la relación se vuelva más y más fuerte, esta relación se convertirá en un contenedor en continua expansión y el nivel de expresión de energía de cada uno aumentará. Por supuesto, a menudo también sucede lo contrario: una mala relación los encoge cada vez más.

Ver es amar. Todo el mundo está pidiendo al mundo una respuesta, y con suerte una positiva. No es fácil en el mundo de los adultos, si quieres ganar mucho dinero, es posible que el mundo no te responda positivamente. Pero de los niños y las mascotas, las respuestas positivas son bastante fáciles de obtener. Si eres amable con los niños y las mascotas, te responderán con apego y una sonrisa.

16 Relaciones creadas en colisiones

La vida es un largo camino con escenarios ilimitados. No espere mantener la llamada "salud mental" todo el tiempo. Puede significar que ha estado caminando sobre un terreno plano y seguro.

Parafraseando las palabras del diseñador japonés Yohji Yamamoto: "El yo de una persona se forma en la colisión de relaciones." Los personajes poderosos se templan en colisiones profundas con personas, cosas y cosas poderosas. Las colisiones profundas naturalmente tienen todo tipo de dolor, incluso un dolor profundo.

No solo debes chocar con poderosos objetos externos, sino que también debes atreverte a penetrar en las profundidades de tu oscuro subconsciente. De esta manera, puedes ver paisajes más magníficos y templan un ser más fuerte.

"La vida no está en grandes pensamientos, sino en contacto real y conexión una y otra vez".

Esta oración expresa claramente que la vida no está en el pensamiento "desnudo", sino en el contacto real y la conexión una y otra vez. Pienso en los muchos consultores que entrevisté. Tenían altos ingresos cuando trabajaban en sus trabajos originales, pero era un placer trabajar como consultores cuyos ingresos eran mucho menores que los que habían trabajado en el pasado, debido al profundo contacto y conexión. .

Comunicación e interacción significa que mi información y su información pueden fluir entre sí. Una buena comunicación es que permita que tu mensaje permanezca en mi corazón, es concebible que realmente tengas tal campo de corazón, que permanezca, y

permitas que mi mensaje permanezca en tu corazón. Sin embargo, en demasiadas relaciones, una persona solo quiere transmitir su propio mensaje a la otra persona, pero hace oídos sordos al mensaje de la otra persona. Por ejemplo, en una familia, la abuela seguía diciendo: "¿Qué quieres comer? La abuela te lo compró. ¿Por qué ignoras a la abuela?" Sin embargo, la verdad es que los niños han expresado rechazo a la abuela muchas veces, diciendo que no quiero comer Qué. Es solo una actuación. Demasiadas personas sienten que en su propia casa, alguien tiene un caparazón sólido que bloquea los mensajes de los demás pero expresa obstinadamente los suyos. Se enojan si los demás no pueden escucharlos.

Esto se debe a que, en una relación simbiótica, hay un "estrangulador simbiótico": tú y yo queremos formar una comunidad de "nosotros", pero esta comunidad solo debe existir con la voluntad de una persona, y por supuesto que es mejor ser "mío".

No hables de este tipo de verdades psicológicas, solo habla de la verdad general a nivel social, verás que en la relación a la que estamos acostumbrados, quien habla y quien obedece es la expresión básica del poder. Entonces, solo quiero pasarte mi voz, pero no quiero escuchar tu voz. Esto es para mostrar una relación de poder: tienes que escucharme y yo no tengo que escucharte.

Sin embargo, hay una verdad psicológica más profunda que decir. Para un bebé, realmente tiene que pasar por ese proceso: primero su voz se escucha y puede existir en el "corazón" del cuidador, y luego puede permitir que las voces de otras personas existan en su "corazón". Pero en nuestra sociedad, también significa un trauma profundamente universal: demasiados padres no quieren escuchar las voces de sus hijos, solo quieren darles su voluntad a sus hijos, y lo hacen desde el nacimiento. Esto también se debe a que el cuidador percibe la presencia de poder en la relación.

Entre adultos, a veces es necesario aumentar los gritos de ira, o incluso amenazar, para que la otra parte escuche su propia voz, que también es parte de la comunicación. En una relación íntima, está bien pelear, siempre que pueda percibir que la interacción y la comunicación entre dos personas están aumentando y que la relación en su conjunto se está desarrollando hacia la comprensión mutua.

Lo que temo es que la pelea termine en daño, pero haga que la relación sea cada vez peor. Si la relación siempre es así, puedes considerar terminarla. Pero antes de que termine, debes preguntarte: "¿Alguna vez le he dado a esta relación la oportunidad de cambiar peleando?"

Los amantes, los colegas e incluso los miembros de la familia deben emitir amenazas de ruptura en el momento adecuado. Por supuesto, es mejor no actuar, no "hacer" intencionalmente, sino hacerlo cuando realmente tienes ese sentimiento. De esta manera, las dos partes pueden saber dónde está la escala de cada uno y luego hacer ajustes. Por supuesto, es posible que realmente se separen. De lo contrario, si realmente tienes ese sentimiento pero lo soportas todo el tiempo, las dos personas siempre se comunicarán de acuerdo con el ritmo inherente y luego realmente se separarán.

Expresa el "veneno" en la relación, déjelo manifestar y vea si puede resolverlo. Si se puede resolver, la relación continuará; si no se puede resolver, la relación puede terminar.

Una relación templará a una persona, si no muestra alguna motivación fatal, perderá la oportunidad de templarse mutuamente en la relación, lo que resultará en que ninguna de las partes pueda crecer.

Sólo desplegando la vida según los propios deseos y estableciendo un contacto real con otras existencias puede llamarse vivir.

La experiencia vivida es la prueba de vivir y vivir. No importa cuánto te esfuerces, cuán grande seas, cuánto te envidien los ojos de los demás, si no tienes una rica experiencia, tu vida seguirá siendo pálida y carente. ¡Vive al máximo! Si vivir correctamente es demasiado aburrido, no hay nada que alabar.

17 Practica tu agresión

La relación lo es todo y todo es para la relación. Esta es una generalización del psicoanálisis. Rumi también dijo repetidamente en sus poemas: "Todo lo que ves en el mundo es una imagen especular, y tú y yo somos espejos el uno del otro". Primero hay una unidad básica: yo, tú y la dinámica entre tú y yo.

Mi unidad quiere comunicarse con usted, pero ¿puedo comunicarme con usted? Esto se convierte en la motivación para que una persona haga todo. Una persona que ha logrado grandes logros en cierto aspecto es un "tú" en este aspecto de lo que está haciendo, porque puede "rociar" su motivación sobre este "tú" para lograr este logro.

Entonces, no entiendas la relación solo como tu relación con las personas, lo que construyes con todo es una relación.

Por supuesto, el logro no puede ser unilateral. "Yo" no solo debo motivar a "usted", sino también absorber información de "usted". Por lo tanto, el logro debe ocurrir entre tú y yo. Llamamos a esto "realidad" porque siempre es visible para nosotros en alguna forma.

Si sólo existe el "yo", es fantasía. Siempre estoy inmerso en la fantasía porque "yo" siento que no puedo extender la motivación a "tú". Cuando no te percibo y trato de imponerte mis fantasías, es probable que ocurra la violencia.

Este es el caso del amor severo no correspondido.

Al criar a un niño, déle la sensación de que los padres le dan la bienvenida para extender su motivación hacia nosotros. Al mismo tiempo, los padres también tendrán alguna motivación, básicamente la motivación de la bondad y el amor, que se extiende hacia ti.

¿De qué manera transmite el niño su motivación? No esas grandes cosas, sino ocultas en todo tipo de cosas triviales como comer, beber, bromear, beber, dormir, jugar, etc., especialmente el tacto de la piel y el tacto de los ojos.

Cuando el niño adquiere este sentimiento básico de que los padres dan la bienvenida a la efusión de su instinto, el niño tiene una vitalidad tenaz.

Si los padres han estado rechazando la extensión motivacional del niño, e incluso suprimieron la extensión motivacional del niño en otras cosas, entonces se han convertido en el verdugo espiritual del niño; esto no es una metáfora, sino un hecho.

Si estos dos se hacen demasiado, el niño puede convertirse en un desperdicio.

Sin embargo, en términos generales, incluso los padres más controladores tienen lagunas en su atención. En este momento, el niño puede huir.

Al mismo tiempo, no importa cuán mal lo hagan los padres, generalmente siempre tienen la motivación para atrapar a sus hijos. Además, incluso si son demasiado brutales con los niños, su motivación se extiende a la fuerza a los niños y, a veces, los niños descubren que no los matan, lo que significa que no son tan vulnerables. Como resultado, los niños tienen la conciencia de establecer una relación superficial con el mundo exterior. Por duro y superficial que sea, y por traumático que sea, siempre hay algo abierto entre tú y yo.

Lo más terrible es la soledad mortal. Si a nadie le importa el niño, entonces la experiencia del niño es que su motivación es completamente rechazada por el "tú" encarnado por el mundo externo, por lo que no puede estirar nada. Al mismo tiempo, no tuvo la oportunidad de aprender a aceptar y lidiar con la dinámica de "usted", incluso el trauma. Tanto es así que un niño así puede cerrarse por completo o morir.

Un niño que sobrevivió completamente solo, simplemente no podía estirar su impulso. Su imaginación poco realista es esta: "Yo" es un demonio, una vez que mi poder (agresividad) se extienda, "tú" serás destruido; "tú" también es un demonio, una vez que tu poder se extienda hacia mí, "yo" también seré destruido. Por lo tanto, es mejor ignorar por completo a cualquiera.

Al pensar en todos los casos que me impresionaron, sí vi que: los casos con mejor desarrollo tienen relaciones ricas y de apoyo, pero en general son tan buenas que no acuden a consulta; los segundos mejores casos son aquellos con Hay Hay muchas relaciones sociales, incluidas algunas relaciones muy malas; casos bastante pobres, muy pocas relaciones sociales; los peores casos, básicamente ninguna relación social.

Esto no tiene nada que ver con el coeficiente intelectual. Hay un cliente con un coeficiente intelectual muy alto, debido a la grave falta de interacción en la relación, por lo que su motivación no se puede estirar y está completamente contenido en su mundo interior. Esto "estiraría" todo tipo de pensamientos oscuros y se sentiría miserable.

Por lo tanto, una ley de vida es: debes mantener una cierta cantidad de relaciones sociales y debes dedicarte a algo que amas. Esto no es solo para perseguir el llamado "logro", sino también para cultivar la propia motivación, o "vitalidad", o "agresividad", para ser precisos.

Un cliente dijo que su mundo interior era un campo de maíz, pero cuando sus padres y otros miembros de la familia invadieron su campo de maíz, destruyeron brutalmente todo. Mientras tanto, sus campos de maíz fueron sellados para ella. Si quiere entrar, solo puede entrar como esclava.

Puedes preguntarte: ¿Cómo suelen entrar otras personas en tu campo interior y qué dejarán allí? ¿Puedes entrar tú más libremente en los campos de otras personas? Por supuesto, a menudo necesitas pedirle permiso al propietario, y luego puedes bailar, cantar e incluso hacer un poco de destrucción allí.

En cualquier caso, no olvides que todos tenemos un campo interior fértil, que puede estimular un potencial casi ilimitado a través de la conciencia.

18 Ser amado porque es verdad

Porque soy bueno, merezco ser amado. Esta es la lógica de la buena gente. La verdad es que eres amado porque eres real. Ser auténtico te permitirá tocarte más profundamente y ser mejor. La Divinidad, o el Ser, está dentro de ti.

El ser dentro de ti, iluminado por la luz del amor, es el ser que puedes manifestar. Una persona busca deliberadamente ser una buena persona, la razón común es que no está expuesta lo suficiente al amor materno o incluso al amor de los demás, por lo que siente que la mayor parte de su corazón es malo y tiene que convertirse en otra persona para ser digno de ser amado.

La fuerza impulsora más profunda del amor es hacerse uno mismo completo. En otras palabras, la motivación más profunda del mundo es hacerse uno mismo completo.

Esta motivación es mucho mejor que la búsqueda de la llamada "felicidad y alegría". Por ejemplo, nuestra conexión con nuestro amante es a menudo un deseo de conectarnos con una parte profunda de nuestro corazón, y esta parte ha estado completamente fuera de nuestra conciencia. Esto también se menciona arriba, el anima y el animus mencionados por Jung.

Tu espontaneidad es lo que verdaderamente te nutre y es la prueba de tu existencia.

En cambio, el sistema de comportamiento que ha desarrollado en torno a los sentimientos de otras personas, no importa cuán bueno pueda parecer, no es usted. Necesitas entender esto profundamente, y cuando no entiendes lo suficiente, debes estar insensible y deprimido.

Los centrados en la madre todavía viven en simbiosis con la madre; los centrados en los padres aún no han completado la separación de la familia. Es triste estar siempre centrado en los demás, lo que significa que esta persona no se ha vivido a sí misma. Ama a la persona que amas, pero no la agrades. El amor requiere que muestres tu verdadero ser y tengas una

colisión real y profunda con la persona que amas. Solo para complacer, inevitablemente conducirá a la tragedia.

19 El odio es tan importante como el amor en una relación

En las relaciones, las personas tienden a buscar un terreno elevado. Debido a que los hombres tienden a tener un estatus social y económico más alto, las alturas dominantes en las relaciones íntimas a menudo son: "Soy mejor que tú". Las mujeres, por el contrario, a menudo persiguen las alturas dominantes, "Tengo razón". Por ejemplo, muchas mujeres dirán algo como: "¡Hice lo mejor que pude y tengo la conciencia tranquila!" Ambos son venenos comunes para las relaciones.

Alto y bajo, activo y pasivo, correcto e incorrecto, quién tiene la última palabra... estas son cosas realmente misteriosas en las relaciones. Los que son altos y activos disfrutan de las ventajas en la relación, pero hay fallas en sus acciones, por lo que es fácil equivocarse; los que son bajos y pasivos, aunque perderán parte del control, es probable que tengan ventajas morales. El amor y la igualdad espiritual son el antídoto.

En la lucha por el poder, un hombre más razonable dirá: "Gano más dinero, entonces estoy justificado", y los que no puedan hacer esto usarán la violencia para luchar por el poder; una mujer más razonable dirá: "Sacrifiqué un Mucho, tienes la conciencia tranquila, así que estás justificado", y aquellos que no hagan esto perseguirán el control con una forma destructiva de llorar, causar problemas y ahorcarse.

Cuando no hay suficiente amor, las características de hombres y mujeres pueden convertirse en armas; cuando hay amor, los hombres siguen siendo hombres y las mujeres siguen siendo mujeres, pero se convierten en la energía para nutrirse mutuamente.

No pretendas ser una persona que no odia, el odio es tan importante como el amor. Si no hay odio ni capacidad para expresarlo, ¿cómo sabemos que lo que a veces hacemos está mal en una relación? La expresión de odio puede decirle a la otra parte: "Me lastimaste, deberías dejar de lastimarte". Si en una relación solo existe la expresión del amor, sin duda nos dará una ilusión: puedo hacerte cualquier cosa.

20 Expresar la ira directamente es respeto por una relación

Me dejaste porque era malo y malo, este tipo de lógica realmente duele más, ¿verdad? Primero fue el trauma de ser abandonado, y luego el yo fue atacado. Si también está sinceramente de acuerdo con esta lógica, caerá fácilmente en la oscuridad y no podrá escapar. Introspeccione, pero no se castigue y, con suerte, podremos apreciar la diferencia.

Las malas familias son aquellas que atacan mal a los demás para proteger un ego frágil. Si toda la atmósfera familiar es así, las personas sinceramente reflexivas se separan fácilmente. Un visitante dijo que en una familia donde todos son extremadamente egoístas, la mejor manera de sobrevivir es: no dar, no introspeccionar y siempre regañar. Porque

todo el mundo está "echando agua sucia", el que dude estará "echando" demasiado, y el que sigue regañando hará que los demás le tengan miedo y menos "echando agua sucia" por él.

Las personas que crecen en familias violentamente desgarradas tienen todo tipo de formas instintivas de evitar los ataques y contraatacar, así como trucos para culpar a los demás. **No es fácil darse cuenta de esto, porque la conciencia misma es fácilmente experimentada por ellos como autoagresión.**

Cuando surgen conflictos, los niños necesitan tiempo y espacio para sentir y comprender. Para los niños, este proceso es un proceso de autoaprendizaje de gestión emocional y comunicación interpersonal, y no podemos interrumpirlo bruscamente.

Todos los esfuerzos de la vida son para perseguir este sentimiento: la existencia misma es correcta. Obligue a los niños a disculparse porque sienten que los niños no conocen el bien o el mal a menos que sean guiados, y los padres tienden a pensar que los niños están equivocados; decirles a los niños sus verdaderos sentimientos, en cuanto a cómo reaccionan los niños, déjelo en manos de los niños mismos, lo cual es un gran beneficio para los niños.

Tenemos que creer en las propias elecciones de las personas, las propias elecciones de las personas, es decir, su propia vitalidad se está estirando. Sólo así el niño podrá estirar y validar su propia vida como cuerpo energético vivo. La llamada "libertad" significa desde uno mismo, es decir, hay que partir de uno mismo.

Como se mencionó anteriormente, en la relación más cercana, también debe haber odio. El amor acerca la relación, el odio la aleja. Solo cuando hay amor y gratitud, dos personas pueden convertirse en una. Y cuando el reino no es suficiente, significa que una persona será eliminada por otra persona. Por el contrario, el odio puede tener su propio espacio. Por lo tanto, es de gran valor permitir el odio en las relaciones más importantes.

Cuando hay un odio fuerte por los padres, si el niño no puede expresar este odio, no puede nacer el amor por los padres. Puede ser muy bueno con sus padres en el comportamiento, pero "cerrado" a ellos emocionalmente. Porque el odio y el amor usan el mismo canal, cerrar el canal del odio también "cierra" el canal del amor.

Expresar la ira real directamente es un respeto por la verdad de la relación, no es fácil llevar a una escalada de conflictos y permitirá que las emociones fluyan mejor. La ira que daña la relación es principalmente un pensamiento subconsciente: "Estás equivocado, así que estoy enojado y te ves tan bien conmigo que incluso puedo perdonarte". es fácilmente molesto.

Todo el mundo es como una burbuja. Si quieres mostrar tu existencia en este mundo, tienes que trabajar duro para expandir la burbuja. La llamada "agresión y deseo sexual" es la muestra concentrada del poder de expansión de la burbuja. Al ser un buen tipo sin temperamento, sin necesidades, sin energía sexual, obtienes la aprobación de otras burbujas y pierdes tu propia vitalidad.

21 Defiende tu espacio

¿Cuánto poder tienes sobre tu propio espacio? Como una casa, una mente, un corazón, un tiempo y un trabajo. Cuando fallas en defender tu espacio, ves la entrada de la información de la otra persona en tu mundo como una fuerte intrusión. Cuanto menos defendible seas (no tienes derecho a defender tu propio espacio), más hostil será tu percepción de intrusión.

Cuando la hostilidad es demasiado fuerte y la emoción debe mantenerse, te quedas atascado en un estado en el que solo puedes mantener una interacción muy superficial con la otra persona, pero tu flujo interior se corta por completo. Por ejemplo: tu mente se mueve, pero no es creativa; tu cuerpo se mueve, pero no está vivo; tus emociones están conectadas, pero no son apasionadas.

Así que defiende tu espacio: habitación, mente, corazón, tiempo, etc.

Este espacio también puede ser una relación. Si no puede expresar sus sentimientos en una relación, se retirará de la relación. El retiro mencionado aquí puede ser visible (como cuando vas a buscar otras relaciones), o invisible (como cuando todavía estás en la relación, pero tu corazón ya no está allí). Por ejemplo, una madre, su esposo e hijos parecen estar por encima de ella, y ella siempre se siente impotente frente a ellos. Luego descubrió que la relación con estos dos parientes más cercanos se había vuelto "vacía" en su mente. Este sentimiento de "vacío" solo cambió cuando gradualmente pudo expresarse en ambas relaciones.

En el espacio de la relación, todas las personas en la relación deben tener cabida. ¿Cómo puede una familia, una relación cercana, acomodar a todos? Este es un gran tema, pero primero, debes presentar tu yo auténtico y "lanzarte" en la relación. Esta es la premisa de todo. Tu voluntad debe manifestarse en la relación. Renuncias a la expresión activa, pero entonces tu acto de retirarte de la relación es la expresión de tu voluntad. Obsérvese a usted y a la otra persona con cuidado, y descubrirá que cuando no puede expresar sus emociones y emociones honestamente con palabras, las expresará con diversos comportamientos. **El yo, más grande que la relación: esta debería ser la nueva conciencia universal de la nueva era.**

Esta nueva conciencia universal es el respeto por ti, el respeto por la otra parte y el respeto por la relación.

Cuando estás en una relación destructiva, ya sea una relación de sangre o una relación amorosa que ha sido embellecida innumerables veces por diversas películas, novelas y hasta el arte, siempre y cuando ya no te alimente, sino que encierre tu vida en serio, tienes aprender a dejarlo con decisión.

Si, en una relación destructiva, uno de los miembros de la pareja actúa violentamente contra el otro, entonces los sistemas sociales, como el poder judicial, deberían intervenir para castigar al perpetrador. Es necesario sancionar a quienes manifiestamente cometen

daño físico y explotación del dinero, y también sancionar a quienes cometen graves violencias psíquicas.

Respetar tu espacio, no dejes que otros invadan fácilmente; respeta tu elección, te permitirá ser tú mismo. Al no poder defender su espacio personal, cuando no tiene otra opción, desarrolla todo tipo de defensas psicológicas para permitirle algo de espacio a su ego. Estos enfoques pueden parecer excéntricos, incluso perversos, pero no obstante son valiosos.

22 Comunicación, entremos en el mundo real desde el mundo imaginario

La borrosidad es el estado normal de la vida. Esto hace que la gente se angustie, y para evitar la ansiedad, uno busca la certeza. "Puedo juzgar los pensamientos de otras personas como un rayo, y ni siquiera necesito comunicarme." Esta es en realidad la dependencia excesiva de las personas que están extremadamente ansiosas en sus propias mentes. Debemos saber una cosa: tus juicios sobre los demás son solo conjeturas y especulaciones, no hechos. Debe obtener la confirmación de la otra parte antes de poder saber lo que piensa la otra parte.

Por lo tanto, la comunicación es extremadamente importante. Aunque la empatía es la base de las relaciones interpersonales, la empatía no es fácil, la mayoría de las veces pensamos que entendemos a los demás con precisión, pero en realidad sigue siendo solo una especulación. **La comunicación es la clave para llevarnos del mundo imaginario solitario al mundo real.** Al menos debes saber que tu juicio es solo una hipótesis antes de que otros lo confirmen.

La comunicación es un aspecto y, al mismo tiempo, debes confiar en tus propios sentimientos. Simplemente no seas demasiado unilateral. Por ejemplo, demasiada incredulidad en los propios sentimientos y creencia en lo que dice la otra parte, o creencia paranoica de que los propios sentimientos son iguales a los hechos, y sentir que no hay necesidad de comunicarse con la otra parte.

A veces, la comunicación es realmente difícil, y luego necesitas otra cosa: pruebas. Especialmente en algunas conjeturas importantes, debe tener evidencia. El dicho inglés es "pistola humeante". Si no hay evidencia sino signos, incluso si sus sentimientos son extremadamente fuertes y hay muchos de los llamados "signos", debe sacar conclusiones con cuidado. Porque cuando las personas hacen juicios, es fácil primero tener prejuicios y luego producir una atención selectiva.

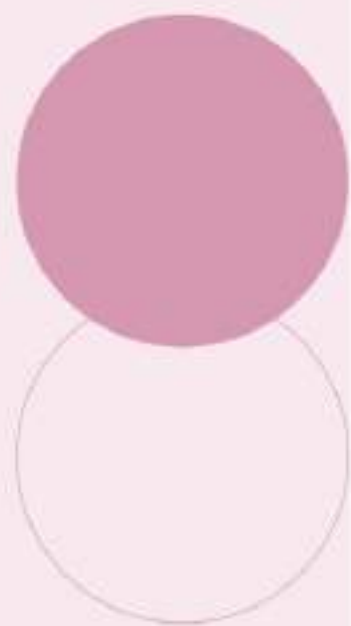
Atacar históricamente a otros por cosas triviales, su desarrollo tiene un proceso tal: tus pequeñas palabras y acciones me hacen sentir herido y siento dolor; el nivel de dolor es alto y vago, por lo que la mente tiene que hacer un juicio, este juicio es cayó como un relámpago, y yo estaba casi 100% convencido de que mi juicio era la verdad; luego, estaba casi 100% enojado. Y, no creo que sea necesario encontrar a la otra parte para confirmar si este proceso es así.

La vida de algunas personas es como un desastre tras otro, una situación desesperada tras otra. Sobreviviste y terminaste bien. Pensaste que fue la determinación y la fuerza lo que funcionó, pero quizás lo más importante, fue la calidez y el amor que habías olvidado. En el mar embravecido, un pequeño bote puede sobrevivir gracias a un ancla que se hunde profundamente en el fondo del mar. Amor y calidez olvidados, como este ancla invisible.

和另一个
自己
谈谈心

自恋

武志红——著



中国友谊出版公司

自恋简单，自信才难

n a r c i s s i s m ●



El narcisismo es tratar de incorporar a los demás al propio sistema, el amante está dispuesto a incorporarse al sistema del otro, el verdadero amor es cuando dos personas salen de sus respectivos sistemas y se encuentran.

1 Narcisismo saludable y narcisismo onnipotente

La actitud de las personas hacia sí mismas, o narcisismo, se puede dividir en cuatro engranajes: el primer engranaje es el más saludable, es la confianza en sí mismo y su vitalidad puede nutrirse libremente; el segundo engranaje es arrogante; el tercer engranaje, es hipocondríaco, tiene miedo de tocar la fragilidad del yo psicológico, y siempre siente que el yo físico está enfermo; el cuarto nivel es el engaño, es decir, no hay base en la realidad, y se imagina que eres el más importante del mundo, como en los hospitales psiquiátricos occidentales. Muchas personas piensan que son Jesús.

Esta es la división del psicólogo Kohut. Aclaró el concepto de narcisismo y creía que las personas sanas deberían tener un narcisismo saludable. La piedra angular del narcisismo original es el don del amor materno. El amor suficiente es la base del narcisismo saludable de un bebé. Si no hay amor en el corazón, es fácil perseguir la perfección para ser narcisista. Por supuesto, la autoeficacia (un sentido de autoestima independiente que uno puede hacer por sí mismo) se vuelve cada vez más importante a medida que uno envejece.

El ego de una persona debe basarse inicialmente en este sentimiento: soy bueno. Este sentido narcisista de "Estoy bien" es una fuerza cohesiva que mantiene unidos varios mensajes sobre uno mismo. Se puede decir que este narcisismo es una especie de fuerza centrípeta. Además, muy importante es la sensación de control. Solo combinamos la información y el yo que podemos controlar, y tendemos a cortar y separar lo que no podemos controlar.

Una vez que se acumula suficiente sentimiento de "estoy bien" y se establece el yo central, tenemos este sentimiento: no importa cómo se desarrolle la situación, creo que puedo controlar la situación. Después de eso, el yo se puede expandir fácilmente. **La persona que absolutamente no puede aceptar la crítica es porque el narcisismo básico de "soy bueno" no se ha formado, por lo que un poco de información de "soy malo" puede destruir su ego.**

Entre los bebés gigantes (bebés adultos), la psicología más destructiva e interesante no es la paranoia y la división, el blanco y el negro, la vida y la muerte, sino el narcisismo onnipotente. El narcisismo todopoderoso es la psicología que tienen los bebés, es decir, los bebés sienten que son onnipotentes, y cuando hacen un pensamiento, el mundo (en realidad la madre u otros cuidadores) funcionará de acuerdo a sus deseos. Este sentido de omnipotencia debe estar suficientemente satisfecho antes de que el bebé pueda aceptar "No soy onnipotente".

El narcisismo todopoderoso se puede dividir en narcisismo perfecto y narcisismo de voluntad. El narcisismo perfecto es el sentimiento de que eres perfecto. Narcisismo de la

voluntad, es decir, mi voluntad debe hacerse realidad. El narcisismo perfecto a menudo significa que todos los problemas de la relación provienen de la otra persona. El narcisismo de la voluntad tiene una letalidad muy directa en la relación, porque la otra parte debe obedecerse a sí misma y ayudarse a realizar sus deseos. Si no, se enfurecerán, lo que puede conducir a emociones controladoras y violentas.

El primer narcisismo omnipotente de un bebé nos afecta profundamente. Por ejemplo, un fuerte sentimiento de vergüenza se debe a un sentido de omnipotencia desafiado: pensar que uno es un dios, pero descubrir que uno no es nada. Otro ejemplo es que la gente de Taizhai mantiene la ilusión narcisista de que son dioses en el mundo interior para evitar la frustración en el mundo real. También se imagina que las alucinaciones psicóticas son omnipotentes.

El sentimiento de narcisismo omnipotente, si se golpea, puede conducir a una gran sensación de impotencia. Cuán fuerte es la sensación de omnipotencia, cuán severa es la sensación de impotencia después de ser golpeado, y al mismo tiempo hay una extrema sensación de vergüenza.

Después de que se daña el narcisismo omnipotente, algunas personas mostrarán una fuerte agresión a causa de ello, y algunas personas saben que esto causará un gran daño a la relación, por lo que lo reprimirán, pero se convertirá en un fuerte ataque contra ellos mismos. Porque la lógica del narcisismo omnipotente es: si haces lo que yo quiero, eres uno conmigo; si vas en contra de mi voluntad, eres mi enemigo, rechazándome, atacándome.

Para los bebés o los bebés gigantes, el mundo no se divide en tú y yo, sino en yo y no yo. No-yo significa hostilidad y oscuridad. Para cambiar esta situación, alguien realmente necesita "atrapar" su voluntad y comprender su mente. La persona que puede entenderlo construye un puente con él, haciéndole sentir que al otro lado del puente no es un enemigo, sino una persona con buenas intenciones. En este momento, el mundo ya no se divide en yo y no-yo, sino que se convierte en yo y tú.

El diseño de la naturaleza humana tiene un significado profundo, y el sentido de omnipotencia que prevalece en la infancia no es de ninguna manera una ilusión o una broma. Sería maravilloso si uno pudiera ser a la vez racional y algo omnipotente.

El sentimiento de omnipotencia es la expresión primitiva de la vitalidad, que al principio parece ser la única energía del bebé, y luego evoluciona hacia la agresión, el sexo, el apego y otras expresiones de vitalidad. Es la fuente de la vitalidad. Como adulto, si puedes experimentar una sensación de omnipotencia con la razón, habrá una gran liberación de su energía.

2 El todopoderoso narcisismo de los adultos

El narcisismo omnipotente de los adultos tiene dos características: soy omnipotente, por lo que por supuesto tienes que hacer lo que te pida; soy omnipotente, por lo que puedo cumplir con todos tus requisitos. Muchas personas muy capaces son en realidad bebés

gigantes narcisistas omnipotentes. Cuando eran jóvenes, no podían obtener el apoyo de sus padres e internalizar la fuerza de sus padres. En cambio, aprendieron desde una edad temprana que todo depende de ellos mismos, y sus padres confían en ellos. a ellos.

El perfeccionismo obsesivo-compulsivo puede ser un derivado de un sentido de omnipotencia, especialmente cuando el perfeccionismo está dirigido a uno mismo, es decir, sentir que debes ser perfecto para tener derecho a existir, de lo contrario eres inútil. Tales perfeccionistas a menudo luchan por avanzar porque sienten que cada paso debe ser perfecto o se sentirán impotentes. Solución: **insista en completar todo, gradualmente se dará cuenta de la sensación de "puedo hacerlo" y sentirá que este es el verdadero alimento para usted.**

Quizás todos en una isla aislada tengan un narcisismo omnipotente, porque solo pueden sentir su propia existencia, pero no pueden establecer una conexión con otras criaturas, por lo que solo pueden amarse a sí mismos. Solo cuando otra vida establece una conexión con él, puede salir de la isla aislada y sentir verdaderamente la existencia de otros seres. En este momento, puede dejar de lado su súper narcisismo. Cada bebé está en una isla, y el amor de los padres es la salvación.

El narcisismo todopoderoso es la soledad, cuando una persona establece una relación con otra persona con pleno sentido de conexión y sabe verdaderamente que los demás son seres humanos como él, este narcisismo primitivo se convertirá poco a poco en un sano amor propio con sentido de la realidad. **La manifestación más concentrada del narcisismo omnipotente es que tienes que escucharme.**

Otra manifestación común del narcisismo omnipotente es exigir la perfección en el proceso, es decir, no debe haber fallas en el proceso, de lo contrario, tendrá que comenzar todo de nuevo. Esta es también una manifestación clásica de la tiranía del cerebro. La búsqueda de la perfección en el proceso es causada por el "yo mental" dominado por el sentido de la omnipotencia. Quiero mostrar mi omnipotencia en el proceso, es decir, probar que el "yo" es tan perfecto que cada paso y cada punto no puede estar equivocado

Hay personas que han diseñado y estructurado con éxito sus hogares, incluidos sus parejas e hijos, exactamente como ellos quieren. Están súper satisfechos con tal hogar, después de todo, esta es una muestra completa de su voluntad.

Cuando la pareja y los hijos expresan angustia inicialmente, niegan el sentimiento porque sienten que destruye su ilusión de perfección. Cuando los miembros de la familia se expresan de manera destructiva en formas más enérgicas, reaccionan. Pero luego, a menudo se sorprenden y enfurecen, y odian a las personas que destruyen sus ilusiones.

De hecho, la mayoría de las veces, exigimos la perfección porque tenemos una leve preocupación: si no es perfecto, esos detalles "malos" se convertirán en fuerzas destructivas, interrumpirán el progreso de las cosas y harán que el nuestro fracase.

Estás persiguiendo la perfección de esta manera ahora, pero lentamente, serás menos exigente con la perfección, porque cuando tengas un sentimiento en tu corazón de que

"básicamente puedo cumplir mis deseos", será muy diferente. Te sentirás más cómodo con él.

En la batalla de los detalles, hay una batalla de reglas y voluntad. ¿Destruiste este detalle, o lo destruí yo? ¿Son mis reglas y mi voluntad, o las tuyas? Muchas personas preferirían morir antes que aceptar las reglas de la otra parte en detalle, y preferirían arruinar las cosas si fueran más ligeras. Entonces, hacer las cosas tiene un gran efecto terapéutico en esa psicología.

Al final, ¿yo tengo la última palabra y sigo mis reglas, o tú tienes la última palabra y sigues tus reglas? Por supuesto, hay otra opción: las reglas sagradas de terceros, es decir, las dos partes acuerdan una regla básicamente justa o siguen directamente las reglas de terceros existentes. Pero cuando las personas son demasiado sensibles, sienten que solo hay dos reglas: las mías y las no mías.

Cuando coopero contigo para hacer algo, la ley de la cosa misma se convierte en realidad en una "regla sagrada de terceros". Aunque muchas personas han logrado el éxito con un fuerte deseo de controlar, aquellos que pueden hacer las cosas bien suelen seguir las leyes de la materia misma. Entonces también se puede decir que cuando un grupo de personas hace las cosas razonablemente bien, también se están curando unos a otros.

Si realmente quieres hacer las cosas bien, debes tener cuidado con los narcisistas excesivos, porque una vez que hay conflictos y disputas, lo que les importa no son los intereses, sino los diversos contenidos que extiende el narcisismo. Además, tienen que competir en muchos detalles para que todo siga su voluntad y sus reglas, y prefieren destruirlo si no lo consiguen.

Por el contrario, para lograr grandes cosas, necesitas ser algo "despiadado", puedes ignorar tu voluntad irracional, y también puedes ignorar mi voluntad que no se ajusta a las leyes de las cosas. No te agrado ni me aferro a mi propia voluntad, pero puedo seguir las leyes de la materia misma. Sin embargo, muchas personas combinan su voluntad personal con las leyes de la materia misma.

Esperas el 100% de todo, y eso significa que te estás castigando constantemente porque simplemente no va a suceder.

El temor fundamental es que "mis expectativas" sean destruidas, lo que significa que "yo" moriré. Pero gradualmente, cuando se genera un "yo" abstracto, "yo" y "mi expectativa" pueden separarse. Solo debes saber que la destrucción de una expectativa no significa que el "yo" sea destruido, y entonces puedes aceptar la derrota.

El yo abstracto, existencial, el yo cohesivo, existe sobre la base de que se puede cumplir un deseo tras otro. La realización de estas "mis expectativas", es decir, la "motivación que envío", finalmente condensa el sentimiento de "yo puedo existir en este mundo".

El momento más barato para tener este sentimiento es en la infancia, porque la frustración en ese momento no conduce a la pérdida de la realidad, por lo que se puede practicar bien. Sin embargo, los padres deben tener en cuenta que esto debe lograrse por la propia

motivación del niño, no por los padres obligando al niño a darse cuenta de la motivación de los padres, solo la primera puede conducir al nacimiento del "yo".

Cuando inviertes en el momento presente y estableces una relación que parece estar completamente conectada con cualquier cosa, encontrarás que no importa cuán defectuosa o incluso defectuosa sea la existencia, este momento es en realidad perfecto. Entonces, la perfección está en todas partes, está en el momento presente de cada momento.

3 El grado de narcisismo todopoderoso determina el grado de ansiedad

El grado de narcisismo onnipotente determina el grado de ansiedad ante los exámenes de una persona e incluso la ansiedad diaria. Demasiadas personas tienen un sentido de urgencia, como si estuvieran siendo perseguidos por algo. Los que los perseguían eran como dioses de la muerte. Si caminas un poco más despacio, la muerte te atrapará y te matará. Ese tipo de sentimiento es como en la serie de películas "El señor de los anillos", donde los orcos se llevaron a dos hobbits, y el príncipe elfo, el francotirador y los enanos los persiguieron. El astuto arquero se tumbó en el suelo escuchando los pasos de los semiorcos y dijo: Ellos (los semiorcos) han estado corriendo desesperadamente, como si un látigo los estuviera azotando sin piedad. Este tipo de látigo externo, como nuestro sistema educativo orientado a exámenes, está azotando sin piedad a todos los niños.

También hay un látigo interior. Bajo la regla del narcisismo onnipotente, algunas personas sienten: "Tan pronto como tomo una decisión, necesito obtener el resultado que quiero de inmediato, y no hay ningún retraso". Si no lo consiguen, inmediatamente se sienten frustrados, luego se enfurecen, se sienten mal consigo mismos al mismo tiempo y luego sufren vergüenza. En resumen, habrá muchas emociones negativas extremas, y se combinarán en una figura de muerte o un demonio, golpeándolos sin piedad.

Este sentido de urgencia es peor entre aquellos que no logran nada. Por lo tanto, nunca han sido las personas realmente ocupadas las que están más cansadas, sino las personas que no han logrado nada y están atrapadas en un sentido de urgencia, nunca han dejado de "azotarse".

Las personas que siempre están ansiosas son mejores cuando son conscientes de la lógica de este afán. Es importante que formen un concepto del tiempo: pocas cosas se pueden hacer de inmediato y se necesita tiempo para lograr la acumulación de esfuerzos a cambio de la realización de los objetivos.

Más importante aún, necesitan estar en el mundo real (el mundo de las relaciones), realmente construir relaciones y realmente hacer las cosas.

El grado de narcisismo onnipotente es inversamente proporcional a la profundidad de la relación. Las personas que pueden entablar relaciones profundas automáticamente renuncian a su sentido de onnipotencia.

Por eso, aunque el proceso esté plagado de agujeros, debes dedicarte a hacer cosas y amar a los demás.

4 La mejor ayuda es promover un narcisismo saludable en la otra persona

Me ayudaste, lo que hirió mi narcisismo, así que negaré, olvidaré, menospreciaré, odiaré tu ayuda. He escuchado a codependientes decir esto muchas veces: "Yo no pido ayuda. Si alguien quiere ayudarme, es mejor que me pida que lo acepte".

"Es mejor enseñar a pescar a un hombre que darle un pez." La mejor ayuda es potenciar el sano narcisismo de la otra persona. Si la ayuda material es inevitable, que los receptores se esfuercen como si se la hubieran ganado por su propio esfuerzo. Esto es importante porque dar ayuda aumenta el narcisismo del donante y hiere el narcisismo del receptor. En cambio, obtener ayuda a través del trabajo duro hace que el receptor se sienta bien consigo mismo.

Para las personas con niveles relativamente altos de narcisismo saludable, pueden tolerar el narcisismo deteriorado. Y, debido a que tienen a otros en sus corazones, estarán agradecidos con los demás y se sentirán bien consigo mismos. Pero las personas con niveles muy bajos de narcisismo que están vacías por dentro, harán cualquier cosa para defender su narcisismo. De ahí viene la ingratitud, y es difícil evitarla.

En cuanto a los donantes, necesitan examinar sus propios corazones y ser conscientes de la parte que promueve el narcisismo a través de las donaciones. Cuando te sientas herido, detente y no dones con resentimiento. Lo más importante es ver que dentro de ti vive un niño necesitado que anhela el amor incondicional, como el de Madonna, de los demás. La construcción de las relaciones externas se origina a partir de los patrones de relaciones internas existentes desde hace mucho tiempo.

5 chicos buenos que son moralmente narcisistas y están fuera de control

Cuando no puedas ver tu propia hostilidad, exagerarás la hostilidad de la otra parte; cuando no puedas ver tus propios defectos, los demás estarán llenos de defectos ante tus ojos; cuando te preocupes demasiado por tu propia moralidad, verás las deficiencias de los demás por todas partes, inmoral.

Las personas que creen que son desinteresadas pueden convertirse fácilmente en personas extremadamente difíciles.

Primero, proyectará persistentemente "cosas malas" como "egoísmo" en las personas que lo rodean. A nadie le gusta esto, por lo que la gente no está dispuesta a llevarse bien con él;

En segundo lugar, el "desinterés" le ha traído un sentido de superioridad moral, haciéndolo extremadamente resuelto cuando hace algunas cosas destructivas y no escucha las opiniones de otras personas;

En tercer lugar, tiende a buscar cosas ultraegoístas como el "poder" (como el derecho a hablar);

En cuarto lugar, obviamente es egoísta, pero cree firmemente que es desinteresado. Este contraste también hará que los demás se sientan resentidos con él.

Por lo tanto, es una gran mejora para las personas que siempre se han considerado "desinteresadas" descubrir y admitir que "a veces son egoístas" o "pueden permitirse ser egoístas ocasionalmente".

Luego, gradualmente, descubrirán que tienen mucho narcisismo y egoísmo como todos los demás. Ver y reconocer esto te relajará mucho a ti y a quienes te rodean.

Cuanto más sientas que tienes un nivel moral alto, más fácil será pensar que los demás tienen un nivel moral bajo. El narcisismo moral puede llevar al rechazo de las relaciones, lo que se refleja en la vida, es decir, a resolver todo tipo de cosas por uno mismo en la medida de lo posible sin molestar a los demás. Por lo tanto, las buenas personas con narcisismo moral siempre están atadas a la soledad y es difícil que sus vidas sean coloridas.

El narcisismo moral racionaliza seriamente la soledad porque es demasiado solitaria. Cuídate en la vida y no molestes emocionalmente a los demás. Se puede decir que se enamoraron de este tipo de soledad, y son solitarios y admirados por sí mismos. Recurrir a los demás en busca de ayuda, hacer solicitudes de amor, sexo y cuidados puede hacerles sentir que su narcisismo moral se ha visto comprometido. Entonces, puedes sentirte especialmente solo con buenas personas que son moralmente narcisistas.

La energía de una buena persona a menudo se hunde en el interior, sin hostilidad ni entusiasmo. En su juventud, su bondad fue cálida y humana. En la mediana edad, la bondad se convierte gradualmente en una cáscara vacía, con solo comportamiento pero sin flujo de energía. En sus últimos años, si finalmente puede ignorar a alguien, se hundirá por completo en su propio mundo solitario, sin socializar, sin siquiera hacer las tareas del hogar. Mi corazón ganó tranquilidad, pero estaba en silencio.

Una gran razón para el narcisismo moral es que cuando no se puede ver nuestro yo real, desarrollamos otros tipos de yo para que otros puedan verlos. Cuando somos demasiado altruistas, podemos ser vistos y elogiados. Este tipo de elogio se interioriza en el corazón, y se convierte en que yo también pienso que soy bueno, pero el **narcisismo moral grave es la pérdida de uno mismo.**

Aquellos que pueden ser vistos naturalmente desarrollarán la moralidad. Esta moralidad es fruto de la empatía, es flexible y cálida. Aunque una persona moralmente narcisista hará cosas buenas, le faltará calidez. Además, el narcisista moral está rodeado de malos. Es más un equilibrio que los malos puedan sacar a relucir la grandeza de los narcisistas morales, especialmente las malas parejas. Esta es también una proyección del corazón del narcisista moral, que esconderá un yo malo en su interior.

El narcisismo moral suena bien, pero en realidad es una especie de debilidad. Debido a la debilidad, tienes que castrarte y, por miedo al castigo, te permites vivir sin errores, para que los demás no te atrapen.

Narcisismo moral grave, a menudo una autoimagen improvisada por niños invisibles. Además, la amabilidad del narcisista moral es como un trastorno obsesivo-compulsivo: debe ser amable con los demás, de lo contrario se sentirá culpable o incómodo.

Todos los niños inicialmente fantasean con tener un cuidador perfecto, porque esta persona estará completamente centrada en ellos. Los niños que están más satisfechos con esta parte pueden aceptar la realidad de que no existe el cuidador perfecto, y un mejor cuidador está bien. Los niños solitarios y severamente sin amor permanecen atrapados en esta fantasía, algunos como bebés que piden leche, otros como perfectos cuidadores. Por lo tanto, estos dos tipos de personas siempre están enredados.

No siempre juegues al narcisismo moral, incomodándote en la búsqueda de la rectitud moral absoluta, y al tratar de ponerte en la posición moral absoluta correcta, también empujarás a la otra persona a la posición del gran mal. Si la ira significa ser malo, entonces aprende a ser malo apropiadamente. Siéntete cómodo y tranquilo cuando no estés lastimando activamente a otros.

Cuando la ira no se puede expresar exteriormente y no se puede resolver, se dirigirá hacia el interior de sí mismo. A veces se trata de un autoataque sentido, ya veces es una auto-represión sutil: encontrará que su pensamiento y sus acciones se han vuelto lentos y su cuerpo se siente incómodo. Pero cuando **aprendes a expresar tu ira directamente, sin miedo a las represalias, hay una sensación de libertad porque la auto-represión desaparece.**

Una buena persona que se considera moral siempre estalla cuando no puede soportarlo. La lógica es que tengo que estar en una situación moral de "Yo tengo toda la razón y tú estás absolutamente equivocado" antes de que pueda contraatacar. Debido al antagonismo moral que implica, este tipo de lucha a menudo causa estragos en la relación, lo que refuerza aún más su idea de que la agresión es destructiva.

Cuando las buenas personas ocasionalmente pierden el control y expresan su enojo puramente, entonces la energía del enojo es natural y la interacción entre las dos partes es relativamente simple. Cuando la persona buena reprime su ira y consciente o inconscientemente piensa que es la buena persona e imagina que la otra persona es la mala, la oposición entre dos personas se vuelve seria. Las buenas personas pueden dañar su propia identidad si pierden los estribos a voluntad. Soy una buena persona. Las buenas personas necesitan saber que su propio narcisismo moral es a menudo el problema.

6 zombis morales

Cuando el narcisismo moral se desarrolla hasta el extremo, se convierte en el llamado "zombi moral", es decir, **todas las fuerzas impulsoras de la vida se centran en**

perseguir "Soy una buena persona", y se eliminan casi todas las emociones humanas normales.

Si bien el fenómeno del buen viejo es común entre los hombres, la clase Moral Zombie es en su mayoría femenina, y generalmente se las descuida severamente en la infancia. A veces, me estremecía cuando escuchaba a los ancianos que eran zombis morales, porque veía que la lógica del narcisismo moral de estos ancianos llegaba al extremo y se convertían en zombis morales. Los zombis tienen dos significados: uno es que sus emociones y deseos (en su mayoría mujeres) han sido eliminados, dejando solo un buen cuerpo humano; el otro es que sus cuerpos realmente se volverán cada vez más rígidos y secos. Su imagen de buenas personas es muy interesante, y las personas que los rodean los elogiarán, pero se mantendrán alejados de ellos. Todos estaban terriblemente solos y finalmente resentidos. Porque quiere ser una buena persona, quiere acercarse a los demás, pero lo que hace está destinado a la desesperación, y de ahí surge el resentimiento.

Su bondad es como una especie de actuación, pero ha penetrado en la médula ósea, está abierta al mundo exterior y necesita ser vista, pero en casa, especialmente cuando se enfrentan a niños, a veces muestran caras diabólicas. Pero esto generalmente solo sucede cuando están a solas con el niño, y pueden ser demasiado amables con el niño siempre que haya otras personas cerca. Por lo tanto, aunque el niño esté herido, los demás no lo creen. Esto es mucha tortura para los niños.

También tienen esta paradoja: son súper amables contigo, se dedican a ti, pero en cuanto te vas, te maldicen por todo tipo de cositas. Además, cuanto mejor se sienten consigo mismos, más mal se sienten con los demás, por lo que habitualmente hablarán mal de los demás. De hecho, se supone que su bondad es una defensa contra el terrible resentimiento que habían sido tan descuidados en la infancia.

7 Superyó sexual absolutamente prohibido

Cuando sientes que todo el mundo está siendo extremadamente duro contigo, no es cierto, es solo porque tienes un crítico interno que es increíblemente duro.

La crítica más dura proviene del aislamiento, la antítesis del narcisismo omnipotente. El narcisista omnipotente dice: "Quiero todo", y cuando se siente frustrado se convierte en "Quiero todo y me avergüenzo". "Mira, tonto, todavía tienes ese deseo." Si este sentimiento se acumula demasiado, el ello narcisista todopoderoso se convierte en un superyó absolutamente prohibitivo.

Más buenos libros para compartir y atentos a la cuenta oficial: sanqiuju

El término "superyó absolutamente prohibitivo" se formó por primera vez en mi mente en un santuario psicoanalítico en Londres. En ese momento, estábamos escuchando a un analista chino hablar sobre cómo se embarcó gradualmente en el camino del psicoanálisis de un psiquiatra y finalmente obtuvo la calificación de psicoanalista internacional. Cuando lo escuché, ¡pensé que era demasiado amargo! Lo que me sorprendió, sin embargo, fue que

la docena o más de colegas a los que escuché dieron un cálido aplauso a este viaje ascético, y todos estaban muy de acuerdo con él.

Hace mucho tiempo, tuve este entendimiento: los seres humanos a menudo juegan este tipo de juego: encontrar un poco de verdad, y luego construir más y más templos gloriosos alrededor de esta verdad, y finalmente, esos pilares y ladrillos en el templo Watts son sagrado.

¿Qué significa santo? De hecho, tiene el significado de prohibición, el significado de no ofender o violar. En este lugar sagrado del psicoanálisis, al escuchar este tipo de experiencia ascética, pienso que lo mismo ocurre con el psicoanálisis, y ahora las diversas reglas del tratamiento psicoanalítico se han vuelto sagradas e inviolables. Fue entonces cuando las palabras "superyó absolutamente prohibitivo" aparecieron en mi cabeza.

El ello, el superyó y el ego son la famosa teoría de la estructura de la personalidad de Freud. He agregado un prefijo a cada uno de ellos para comprender la personalidad de las personas en nuestra sociedad, es decir, el ello **narcisista omnipotente, el superyó prohibitivo absoluto y el yo flojo.**

El id quiere hacer lo que quiere, mientras que el todopoderoso narcisista id persigue hacer lo que quiere por completo, sintiéndose como un dios, y el mundo tiene que obedecerse a sí mismo tan pronto como se mueve un pensamiento. Cuando afecta a otras personas, constituye un superyó absolutamente prohibitivo hacia ellas, es decir, cualquier acción espontánea por tu parte es mala. Bajo la influencia del superyó prohibitivo absoluto, sentirás que no está bien ir a la izquierda, no está bien ir a la derecha, no está bien quedarse quieto, tu voluntad parece haber sido removida de tu mundo espiritual, y solo tienes razón si obedeces.

El ego se usa para coordinar el id y el superego. Si el conflicto entre el id y el superego no es demasiado severo, entonces el ego será mejor. Muestra que la perspectiva mental externa y la postura de una persona están más coordinadas y cómodas. Pero bajo el ataque de la contradicción extrema entre el ello narcisista todopoderoso y el superyó absolutamente prohibitivo, sólo puede haber un yo flácido. Es posible que hayas experimentado esto, a veces de repente tienes ambiciones y las metas que quieres alcanzar son terriblemente altas. Este es el todopoderoso narcisista hablando consigo mismo, pero inmediatamente sientes que esto es demasiado poco realista. No solo eso, sino que, de hecho, no tienes ninguna experiencia satisfactoria en esta área y sientes que el mundo exterior no te responderá en absoluto. Esta es la absoluta prohibición del superego hablando. Entonces, tu energía desaparecerá de repente y tu cuerpo se "colapsará".

Muchas personas tienen un superyó absolutamente prohibitivo en sus corazones, piensan que es correcto quedarse quietos y temen ser castigados si se mueven. Impulsados por este superyó demoníaco, ejercen todo tipo de opresión sobre sus hijos. Los niños que crecen reprimidos de esta manera pensarán muchas veces que es una gran estupidez y un error vivir una vida correcta y cerrada, como si les faltara la vida.

El ello narcisista omnipotente y el superyó absolutamente prohibitivo están por todas partes. Por ejemplo, cuando los padres exigen que sus hijos sean completamente obedientes, están persiguiendo el narcisismo omnipotente, lo que constituye una prohibición absoluta para sus hijos.

El superyó absolutamente prohibitivo también se concentra en el examen oriental. El objetivo principal de muchos exámenes no es poner a prueba tu capacidad, sino reprimirte, avergonzarte y hacerte perder la espontaneidad. Por lo tanto, el emperador Taizong no pudo evitar regocijarse después de perfeccionar el sistema de examen imperial: "Todos los héroes del mundo están en mi bolsillo". para estirar libremente.

Algunos examinadores son absolutamente prohibitivos. El examinador establece un estándar, que es cambiante e impredecible. Está aquí para avergonzar a la gente. Para transmitir una sensación de poder: "Todo depende de mí, debes rodear mi voluntad, girar y matar". tu voluntad." Tus poderes no significan nada, y no me importa.

Los padres son los examinadores iniciales del niño. Es muy importante si los padres alientan a sus hijos a estirarse o les prohíben estirarse, y usan sus propios gustos y aversiones para controlar a sus hijos. Siempre he sido una "máquina de examinar", y me he desempeñado excepcionalmente bien en todos los exámenes importantes. Debo agradecer a mis padres por darme libertad en lugar de restricciones. Si los padres son cariñosos, entonces el niño no tendrá una ansiedad severa ante los exámenes, pero tendrá entusiasmo ante los exámenes; si los padres son punitivos, entonces el niño seguramente tendrá una ansiedad ante los exámenes relativamente fuerte.

Una persona debe tener una habilidad real y una conexión real para sentir su existencia real. Que todos los exámenes realmente prueben el nivel de habilidad de una persona, es decir, la medida en que una persona puede estirarse en un aspecto determinado, en lugar de estereotipos.

8 es realmente genial o se ve genial

El narcisismo es una gran fuerza impulsora para que las personas crezcan, pero el crecimiento es antinarcisismo, es decir, cuanto más maduro eres, menos obsesionado con el narcisismo, y más puedes aceptar cuando "no eres bueno" o "malo". .

Si el yo no ha crecido bien, especialmente si no se ha formado el yo en sentido abstracto, la gente defenderá deliberadamente el narcisismo, por lo que rechazará seriamente los dos tipos de información "No puedo hacerlo" y "No soy capaz". bien". Además, no basta con rechazar, también los proyectarás en los demás, convirtiendo el "no puedo" y el "no soy bueno" en "no puedes" y "no eres bueno". Hay una gran diferencia entre si una persona parece ser poderosa o es realmente poderosa: la primera es fanfarronear, es decir, en la dimensión del narcisismo (dimensión del poder); el poder explosivo suscitado debe expandirse en la dimensión de la relación.

Todo el mundo puede tener el narcisismo más simple (el más primitivo): puedes cerrarte por completo, de modo que, aunque estés sufriendo, porque no puedes obtener el alimento de la relación, tienes el narcisismo más básico, tienes un amor profundo por el Tu interpretación y tu interpretación de ti mismo son absolutamente correctas, eres el máximo intérprete de tu mundo.

Por ejemplo, cuando algunos consultores están haciendo consultas, algunos visitantes apenas pueden escuchar lo que dicen los consultores. Aunque la mayoría de ellos ha escuchado la explicación del consejero, parece que no han entrado en absoluto en su mundo interior. Sin embargo, algunas personas ni siquiera lo escucharon. Porque las explicaciones del consejero afectarán sus interpretaciones originales y, a menudo, parecerán superiores a las suyas, lo que dañará su narcisismo básico, por lo que "cerrar" esta voz externa puede mantener su dignidad.

Esto de ninguna manera quiere decir que esto es imposible, esto está mal, y no hay bien o mal en la naturaleza humana, especialmente en este punto, es una manifestación natural de la naturaleza humana. Esta parte también necesita ser entendida, y el cliente necesita obtener una experiencia: el consejero es básicamente amable, es decir, el consejero realiza la consejería en la dimensión de la profundidad de la relación, no en la dimensión del narcisismo (dimensión de la fuerza). El eje y el cliente discuten seriamente sobre quién tiene razón y quién no, quién es superior y quién es inferior, y quién tiene el poder en la relación. Solo después de esta experiencia, el cliente ha asimilado voluntariamente la información del consejero en su mundo.

Lo mismo ocurre con las relaciones padre-hijo, maestro-alumno. Debido a que el niño básicamente aún no se ha formado un yo completo, la necesidad de adquirir este sentimiento es aún más importante: la información autorizada no es agresiva ni destructiva. De lo contrario, tienen que erigir un muro para protegerse y aislarse del mundo exterior.

Si quieres ser fuerte, debes ingresar al mundo de las relaciones, abrirte al mundo exterior y aceptar alguna información en tu interior. Esto requiere una premisa básica: la información del mundo exterior no será seriamente agresiva, es decir, "como la 'información' del mundo exterior, sumerge y destruye completamente 'mi información'". Al mismo tiempo, la entrada del mundo externo desafiará y dañará el narcisismo, pero no lo destruirá. De esta manera, tú y yo existimos simultáneamente, y entonces me hago más fuerte porque absorbo tu información (energía).

Cuando el yo de una persona está básicamente construido, se vuelve muy claro que "parecer genial" a menudo daña lo "realmente genial". Pero si el yo no se construye, es fácil vivir en un narcisismo severo todo el tiempo y perseguir "aparentar ser grandioso".

La naturaleza humana tiene dos dimensiones básicas: la dimensión de la fuerza y la dimensión de la profundidad de la relación. La dimensión de la fuerza es también la dimensión de la habilidad y el poder. Más precisamente, es la dimensión narcisista. La dimensión de la relación es también la dimensión del bien y el mal, la dimensión moral y la dimensión emocional. Puede imaginarse intuitivamente que la dimensión de la fuerza es el eje vertical y la dimensión de la relación es el eje horizontal. El espacio de alojamiento espiritual de una persona es el grado en que se estiran la dimensión de la fuerza y la dimensión de la relación.

Podemos pensar en algunas leyes y algunas situaciones clásicas:

1. Las personas que son demasiado sensibles a las relaciones y gastan demasiada energía en las relaciones pueden dañar su propia dimensión de fortaleza.
2. Los genios estiran la dimensión de la fuerza, pero si son demasiado pobres en la dimensión de la relación, es fácil que se vuelvan patológicos o idiotas.
3. Imagine una situación extrema donde la dimensión de la relación no se expande en absoluto y el puntaje es cero, entonces la dimensión de la fuerza es absolutamente "empinada". En este momento, dos personas cualquiera, tú y yo estamos en una posición absoluta, y la persona de alto rango puede controlar la vida y la muerte de la persona de bajo rango. Por lo tanto, la fuerza se convierte en una cuestión de vida o muerte.

Por ejemplo, una mujer criticó a un líder en una reunión de la empresa, sus palabras no fueron demasiado, y la otra parte lo aceptó, pero la señora se enfermó por eso. Situaciones similares ocurrieron repetidamente, lo que indica que esta señora estaba preocupada de que la otra parte tomara represalias y ella fuera "asesinada", y al mismo tiempo, también estaba preocupada de que su crítica condujera a la "muerte" de la otra parte.

4. La dimensión de relación imaginativa se ha desarrollado hasta diez puntos, y la percepción de la dimensión de poder se ha desarrollado hasta ochenta puntos. En este momento, el espacio espiritual todavía es muy "empinado", pero ya hay espacio y los enredos de las personas mejorarán.

5. Imagina una situación perfecta, la percepción de la fuerza de la habilidad alcanza un puntaje completo (100 puntos), y la percepción de la profundidad de la relación también alcanza un puntaje completo, formando un círculo perfecto. Esto es lo que Jung llamó un mandala.

6. En las relaciones ordinarias, tendemos a encontrar personas con "espacio" para acercarnos, como hacer amigos y elegir colegas, pero cuando estamos enamorados, tendemos a elegir personas que son opuestas a nosotros. Es decir, imagina que estás en un punto, luego dibuja una línea recta que pase por la coordenada cero desde este punto, y la persona en la posición correspondiente a tu punto es la persona que es fácil de atraerte. Cuando te llevas bien con una persona así, eres doloroso, pero tendrás sentimientos especiales. Si tienes sentimientos, significa que has formado algún tipo de consumación en este momento.

10 Pasando de la Dimensión Narcisista a la Dimensión Relacional

Al principio, las personas son narcisistas, por lo que la percepción se encuentra mayoritariamente en la dimensión del narcisismo (es decir, la dimensión de la fuerza, que no se explicará una por una más adelante). Todos necesitamos desarrollarnos en la dimensión relacional, y existe una ilusión clásica en este momento: lo que quieres es la dimensión relacional, pero lo que percibes es la dimensión del poder.

Las personas solitarias sienten que todo es cuestión de habilidad. Por ejemplo, cuando alguien está herido emocionalmente (frustrado en la dimensión de la relación), dice "no se puede confiar en los demás, solo puede confiar en sí mismo", y luego trabaja duro para desarrollar sus habilidades, que es retirarse a la dimensión narcisista. Pero cuando estás satisfecho emocionalmente, experimentas una satisfacción profunda, una sensación de ser.

Cuando están emocionalmente heridos, las personas son especialmente propensas a tener un profundo sentimiento de vergüenza, sintiendo que es porque "soy demasiado malo" y no puedo subir a la otra parte, así que tengo que desarrollar mi propia dimensión de fuerza. Pero cuando estás realmente satisfecho emocionalmente, descubres que lo que experimentas parece ser una profunda sensación de igualdad, que es muy diferente de la sensación de humildad en la vergüenza y el impulso subsiguiente de escalar más alto.

Cuando están dominadas por el narcisismo, especialmente el narcisismo onnipotente, las personas anhelan volar en el cielo, pero cuando se sienten frustradas en sus emociones, caen directamente al abismo. Entonces, realmente parece que se trata de lo alto y lo bajo. Sin embargo, cuando seas comprendido y aceptado, encontrarás que has caído sobre la tierra, y eres igual a aquellos que te comprenden y aceptan.

En muchos casos, estar satisfecho puede traer directamente una sensación de igualdad. Pero si tu narcisismo es demasiado serio, al principio, estar satisfecho debe traerte una sensación de superioridad, y despreciarás a la persona que te satisface.

La consejería psicológica pone especial énfasis en comprender y responder a los sentimientos, porque los sentimientos son la base de una persona. La igualdad se da cuando se ven los sentimientos.

Algunas satisfacciones provocan un fuerte sentido de superioridad e inferioridad, mientras que otras no. La diferencia es si la persona que proporciona la gratificación se ha rebajado a sí misma o si está en pie de igualdad con la otra. Cuando este último satisface a la otra parte, también puede ocuparse de los sentimientos de la otra parte. Cuando tales personas existen, puede hacer que algunas personas altamente narcisistas pasen rápidamente de experimentar solo la dimensión narcisista a un nivel en el que también puedan experimentar la dimensión relacional.

Sin embargo, no te pongas demasiado glamuroso con esto, porque las personas que se mantienen en gran medida en la dimensión narcisista tienden a quedar demasiado

atrapadas en su propio mundo, y se necesita mucha frustración, satisfacción, comprensión y respuesta para entrar en la dimensión relacional. .

Las personas necesitan pasar de la dimensión narcisista a la dimensión relacional, antes de que la dimensión relacional sea muy "delgada", las personas viven en un alto narcisismo y solo pueden sentir su propia existencia, pero no la existencia de los demás. Su punto de partida puede ser: "Estoy persiguiendo la emoción, la inocencia y el amor", como si estuvieran buscando una dimensión de relación igualitaria, pero seguirán la lógica del narcisismo una vez que se sientan frustrados.

¿Qué es "la lógica del narcisismo"? La dimensión emocional es el eje horizontal, que es igual; el narcisismo de la dimensión de poder es el eje vertical, que se divide en superior e inferior, alto y bajo, y fuerte y débil. Para decirlo sin rodeos, cuando la dimensión emocional está lesionada y "más cerca" de la dimensión de la fuerza es pisar a los demás. Quiere estar en la posición alta y dejar que el oponente esté en la posición baja. Cuando hace esto, en realidad está haciendo cosas malas que dañan la relación y la otra parte. Está en el área oscura del lado izquierdo en la dimensión de la relación.

En este momento, también percibirán que han hecho algo malo. En este sentido, mi suposición es que las personas y otros seres vivos tienen una conciencia básica, que no podemos controlar. Este sentimiento de "Hice algo malo" seguirá socavando su narcisismo, porque además del narcisismo dimensional de poder, hay un narcisismo más serio: "Tengo razón". En este momento, tiene que seguir haciendo algo para mantener este narcisismo. El camino es difamar a la otra parte y decir que la otra parte está mal moralmente, es decir, en el lado izquierdo de la dimensión de la relación.

Sin embargo, cuando difama desenfrenadamente a la otra parte, está lastimando a la otra parte y su relación con él, por lo que se vuelve aún más "negro". Este ciclo sigue y sigue, y cada vez se hacen más cosas malas. Si no puedes volver atrás, se convertirá en un círculo vicioso, y eventualmente harás algo que viola gravemente la ética y la moral.

En este punto, si el oponente contraataca, colapsará instantáneamente, porque es demasiado irrazonable.

11 En defensa del narcisismo

Desde la perspectiva de los altos narcisistas, su yo en el sentido abstracto aún no se ha formado, por lo que cada cosa específica, o incluso cada punto específico, lo equipararán con "yo". El narcisismo en este punto no se puede dañar un poco, porque un poco de daño les causará miedo, todo el "yo" se dañará. Su experiencia en este momento es que "yo" va a morir.

Por lo tanto, tienden a defender desesperadamente el narcisismo, y está en cualquier lugar, cueste lo que cueste. Incluso para asuntos tan grandes como el sésamo y los frijoles mungo, pueden hacer todo lo posible.

Frente a la situación presentada por ellos, es fácil que otros se rindan, porque realmente no hay necesidad de trabajar duro en cosas tan grandes como el sésamo y los frijoles mung. Como resultado, cuando hay una concesión, se puede formar un modelo de relación para ambas partes, especialmente en una relación íntima. Entonces, las personas con alto narcisismo siguen haciendo todo tipo de cosas, y las personas que están deprimidas se encargarán de ellas. Las personas con alto narcisismo se sienten bien porque hacen las cosas con la sensación de que están en lo alto, por encima de la dimensión narcisista, y eso se siente bien. En cuanto al bien y al mal en la dimensión de la relación, aunque tienen percepción, no son lo suficientemente sensibles, y también pueden usar varios mecanismos de autodefensa de autoengaño, por lo que no necesitan percibir.

Las personas deprimidas y las personas con alto narcisismo tendrán una interacción de este tipo: las personas depresivas sienten que incluso si solo están equivocados en un punto, todavía necesitan reflexionar; también magnificarán esta división infinitamente.

Las personas con alto narcisismo también tienen la habilidad de perder el tiempo. Mezclarán todo tipo de cosas juntas y dirán que no les importa el primer evento, y rápidamente cambiarán al segundo evento. Si no funciona, cambien. al tercer evento Si el evento 4 falla, regrese al evento 1... Sus tácticas salvajes pueden hacer que las personas deprimidas admitan la derrota fácilmente. A veces tirar la toalla es una táctica porque no tiene por qué ser así todo el día, ya veces tirar la toalla es un sentimiento reprimido de que están realmente equivocados. Ambos pueden mejorar el sentimiento de "tengo razón" en una persona muy narcisista, lo que es especialmente probable que socave el narcisismo de una persona reprimida.

Mientras sea en una relación, casi todos son responsables, o todos están "equivocados". Por lo tanto, en el proceso de llevarse bien, las personas narcisistas tienden a seguir siendo narcisistas, mientras que las personas deprimidas continúan reprimiendo.

Desde un punto de vista central, las personas son "razonables", es decir, si parte de sus propios sentimientos, debe ser razonable. Sin embargo, si estás en una relación, mientras quieras tener una buena relación, debes tener espacio tanto para ti como para la otra parte.

Si quiere hacer las cosas grandes y quiere que un tercero juzgue, entonces será: si el tercero está completamente de su lado, usted ganará; si el tercero está completamente del lado del otro lado, entonces el otro el lado ganará; Si el tercero se encuentra en una posición neutral, o incluso se convierte en un "tercero sagrado con justicia básica", entonces la persona que siempre destruye es el perpetrador.

Algunas personas son extremadamente sensibles al juicio de un tercero, pero de hecho, incluso si no hay un tercero u otra parte para juzgarte, aún lo sentirás por dentro.

Por lo tanto, no cometa un comportamiento destructivo a voluntad, especialmente no vaya demasiado lejos.

Un alto deseo de controlar significa dos cosas: primero, buscar ocupar las alturas de mando en la relación, es decir, ganar ventaja en la dimensión vertical del narcisismo, el poder y el poder; la dimensión emocional es muy sensible. En pocas palabras, esta situación es la coexistencia de un alto deseo de control y una sensación de inseguridad.

Las personas con alto narcisismo saben intuitivamente qué tipo de persona deben buscar. He escuchado a mucha gente decir: "La vida de este hombre se puede ver de un vistazo." A las personas que dicen esto no les gusta, pero eligen a esa persona como pareja. Porque esas personas son fáciles de controlar y se sienten seguras al mismo tiempo.

Las personas que son buenas para controlar no intentan aprovechar las alturas de mando en la relación, y también se encuentran en un estado de alta estabilidad, que parece ser capaz de satisfacer las necesidades duales de las personas con un alto deseo de control.

Sin embargo, las personas en este estado súper estable habitualmente se permiten vivir en el extremo inferior de la dimensión de la fuerza, es decir, son fáciles de obedecer. Pero la obediencia en este momento es paciencia, no del corazón, y es imposible que venga del corazón. O lo reprime toda su vida, o quiere "rebelarse" algún día. Incluso si nunca se "rebelde" en toda su vida, debe tener muchos problemas, es decir, tendrá varios ataques pasivos.

Se puede decir que encontrar a alguien que esté acostumbrado a ser inferior en la dimensión de la fuerza porque quieres ganar ventaja en la dimensión de la fuerza en el eje vertical es una elección temporal, pero no puede resolver el problema.

La verdadera forma de resolver el problema es encontrar a alguien que esté vivo en la dimensión relacional. Esta es la respuesta a la pregunta de abordar la inseguridad en primer lugar.

Más importante aún, las personas que están activas en la dimensión de la relación a menudo pueden moverse hacia arriba y hacia abajo en la dimensión del eje vertical, y tienen un espacio grande, por lo que pueden acomodar varias "acciones" de altos controladores. Hay que señalar que aquí hay "acomodación", pero **tolerancia no es acomodación.**

Por lo tanto, también quiero enfatizar una oración: si descubre que no puede tolerar, lo principal es ser paciente, entonces es mejor que se vaya temprano, de lo contrario será malo para usted, malo para la otra parte. y malo para la relación entre ellos.

Hacerlo es ciertamente un desafío. 1. ¿Por qué las personas activas en la dimensión relacional encuentran un controlador alto? Esta es una probabilidad relativamente pequeña. Por supuesto, el amor es así, y pueden pasar todo tipo de cosas. Para los controladores altos, necesitan saber que es más apropiado encontrar una "persona viva". Pero la realidad es que las personas que han alcanzado el nivel de fanáticos del control les tienen un poco de miedo a esas personas, porque les preocupa que no puedan controlarlas, por lo que están más inclinadas a encontrar a alguien que les sea especialmente obediente. .

2. Los altos controladores pueden hacer varias cosas, si se acomodan al espacio de la relación, se convertirán en las partes dinámicas de la relación. En este momento, existe el principio de que los altos controladores no deben hacer el mal o hacer cosas demasiado destructivas. Una vez hecho esto, significa que el espacio de relación o el espacio del titular se destruye, y la relación está muerta. Aunque la relación pueda continuar manteniéndose, la relación como vida está muerta.

Una relación muerta, déjala morir. He visto muchas relaciones en las que dos personas que murieron hace diez o incluso veinte años por diversas razones permanecieron "grises".

Afortunadamente, la vida de una persona es muy larga y una relación no se puede mantener, así que sigue buscándola. El mundo es tan grande y hay todo tipo de personas con problemas, mientras estés dispuesto a buscarlo, siempre habrá alguien que coopere contigo.

Escuché a muchas personas reflexionar y decir: "Toda mi vida se gasta y crece apoyándome constantemente al enamorarme una y otra vez".

El tiempo es un contenedor enorme para nuestros diversos errores. El mundo también es un contenedor enorme, que te permite tener varias opciones después de hacer una estupidez tras otra. Realmente debería estar agradecido por el tiempo y el espacio, después de todo, es demasiado fácil para las personas hacer cosas estúpidas.

13 No puedes decir que estoy equivocado

¿Hay personas así a tu alrededor? Nunca han admitido un error en su vida. Preferirían morir antes que admitir que estaban equivocados. Al mismo tiempo, harán grandes esfuerzos para seducir a quienes los rodean para que cometan errores. O, incluso si la otra parte tiene razón, obligarán a la otra parte a admitirlo.

Quizás el problema número uno en nuestra sociedad es: no puedes decirme que estoy equivocado. Este problema existe en individuos, familias, empresas y sistemas de energía, en todos los ámbitos, incluido usted. Es difícil para las personas reflexionar verdaderamente, por lo que siguen reencarnando.

Este no es un descubrimiento nuevo, porque nuestro problema psicológico número uno es el problema de la cara. "No puedes lastimarme, solo llámame mal." Este es un serio problema de narcisismo. Después de escuchar esta oración aparentemente simple, encontré mi comprensión.

Esta es una psicología entrelazada, y todos pertenecen al grupo de síntomas psicológicos simbióticos. La psicología simbiótica es que tú y yo tenemos que fusionarnos en uno mismo, y lo malo será aniquilado, así que fusionaos con lo correcto. Así que la cuestión del bien y el mal se convierte en una cuestión de vida o muerte. Si yo soy yo y tú eres tú, y el

bien y el mal no conducen a la vida o la muerte, entonces el problema del bien y el mal no es tan grande.

Algunas personas se comportan de manera muy racional, como en las palabras y el lenguaje, como discutir, nunca pronunciar una mala palabra, y no muestran ningún egoísmo, e incluso no muestran deseos. Sin embargo, su lenguaje racional transmite una especie de paranoia: lo que digo está bien y lo que no estoy de acuerdo está mal; las cosas malas no deberían existir en este mundo, ni deberían existir en ti; si insistes en este disenso, no lo haces. Tampoco mereces existir en este mundo. Este tipo de paranoia transmite una especie de odio, o el deseo de destruir.

Curiosamente, estas personas generalmente no experimentan su propio odio. Algunas veces mienten; la mayoría de las veces, realmente sienten que no tienen odio.

Esto se debe a que son muy paranoicos, su odio es muy fuerte, es como un veneno, y su conciencia debe mantenerse alejada de este veneno. Esto también se debe a que la gente tiende a considerar la conciencia como "yo", y el "yo" tiene miedo de ser envenenado por este odio, por lo que debemos mantenernos alejados. Luego, expresan este odio hacia los demás a través de la correcta expresión del lenguaje.

En gran medida, son maestros en jugar con el sistema semiótico del lenguaje, y es realmente difícil para ti reconocer sus fallas en su lenguaje o escritura. Sin embargo, nunca podrán escribir poesía, porque la poesía, la música y otras artes deben provenir de una experiencia fluida.

Si no admites tus errores, los errores seguirán reencarnándose. Al igual que con los individuos, también con los grupos.

Admitir errores también requiere espacio para la tolerancia al error. Si cuando una persona admite un error, la voz de los demás grita "Estás equivocado, mereces morir", entonces admitir un error es algo extremadamente malo. Por lo tanto, no admitir errores a menudo se asocia con narcisismo y paranoia, y ser capaz de admitir errores es una manifestación de integración, compromiso y tolerancia.

Si has tenido razón todo el tiempo, probablemente la verdad es que nunca has vivido realmente.

14 ¿Vivir en hechos o vivir en emociones?

Algunas personas son muy viejas, pero todavía son fáciles de engañar, puede ser porque el mundo interior de esas personas es muy ingenuo, y la razón de ser ingenuos es que todavía viven en su propio mundo imaginario y no pueden respetar los hechos externos. Por ejemplo, si una persona es demasiado narcisista y siempre anhela un aplauso que no se corresponde con su situación real, entonces si le das un aplauso exagerado, te ganará su favor.

Demasiado narcisismo y vivir en un mundo imaginario traerá muchos problemas, por ejemplo, las personas que no han logrado nada se sienten muy capaces, entonces imaginan que milagrosamente pueden ganar mucho dinero en un corto período de tiempo.

El narcisismo y la vida en un mundo imaginario son en realidad adultos al nivel del desarrollo psicológico de un bebé, deseosos de que el mundo responda activamente a sus deseos originales. Sentirán que es bueno ser engañados, al menos satisfaciendo temporalmente su deseo narcisista. Lo que más les molesta es que las personas que se creen racionales, realistas y maduras explotan sus burbujas narcisistas.

¿Vivir en la realidad o vivir en la imaginación? ¿Vivir en la realidad o vivir en la emoción? ¿Vivir en la realidad o vivir en el narcisismo?

Estos son los puntos importantes que distinguen entre una buena vida y una mala vida. Estas palabras también se pueden decir: ¿Está centrado en la realidad o está centrado en la emoción? ¿Solo ves tu propio narcisismo o puedes ver la existencia real del mundo exterior?

Cuando muchas personas encuentran problemas, inmediatamente caen en emociones serias y exigirán que el mundo exterior se ajuste a su imaginación, en lugar de dejar ir su imaginación y ver la verdad del mundo exterior.

Malas decisiones, a menudo basadas en las propias emociones (de naturaleza narcisista) y no ver que los hechos externos están en serio conflicto con el narcisismo interno.

Cuando están obsesionadas con el bien y el mal, las personas no tienen forma de respetar los hechos en sí mismos. Por supuesto, detrás de la obsesión con el bien y el mal está el pensamiento: Vaya, actué como si no estuviera bien, así que soy yo el que está mal, y eso es demasiado vergonzoso; Fuera de esta psicología, muchas personas prefieren defender la mala práctica, después de todo, esta práctica es su propia elección.

Respetar los hechos o aferrarse a "Tengo razón" determinará si una persona puede elevarse a sí misma. Al pensar en leer "Historia de la Filosofía Occidental" durante el entrenamiento militar, la construcción de creencias inherente en mi mente colapsó con un "estallido". Fue una gran sensación colapsar y luego comenzar a reconstruir.

Recientemente, me conmovió profundamente y descubrí que mi mente pasa demasiado tiempo enredada en el bien y el mal. Superficialmente, esto parece ser por moralidad, pero un análisis cuidadoso revela que se debe al miedo. Entonces, el "ego" no solo proviene del narcisismo, sino que también está preocupado por ser destruido. Si puedes ver el narcisismo sin temerle demasiado, abrazarás y te rendirás a la maravillosa verdad.

15 Lo más agotador es la soledad autista

Dedícate a amar a alguien, dedícate a hacer algo, la felicidad llegará.

—Víctor Frankel [u](#)

La persona más cansada es la que no hace nada. Algunas personas, que rara vez trabajan y tienen pocos amigos, están cansadas todo el tiempo. Es difícil para los espectadores entender: ¿por qué están cansados? Ellos tampoco saben.

Hable con esas personas en profundidad y encontrará que su cansancio proviene de batallas internas. Profundice en su conciencia y encontrará que, por un lado, tienen un gran deseo de conectarse con alguien o algo, pero por otro lado, tienen mucho miedo de establecer cualquier conexión, por lo que reprimen el deseo de conectarse. . Y este deseo es el deseo más importante de los seres humanos, y este tipo de lucha en sus corazones consume demasiada energía. Cansado de esto.

Por el contrario, el ajetreo significativo puede ser un método de autocuración.

Todos sabemos que hacer lo que te gusta no solo te hará sentir menos cansado, sino que también te dará más energía. Porque cuando te involucras en algo que amas, creas una conexión con eso.

De la misma manera, disfrutarás cada vez más del disfrute con la persona que te gusta, que también es la ocurrencia de la conexión.

Conexión significa que se establece una relación, la relación se convierte en un canal y la energía fluye en este canal. Esta energía que fluye es el mejor alimento.

La meditación y la meditación también son excelentes formas de nutrirse, y la soledad en este momento está profundamente conectada. Se nutre mejor si los pensamientos se "extinguen" durante la meditación y el sentarse. En otras palabras, la palabra "nutritivo" no es suficiente para describirlo.

El sueño profundo también puede ser muy nutritivo y es una forma de nutrición disponible para cada uno de nosotros. Por supuesto, algunas personas tienen muy poco sueño profundo, incluso casi nada, debe ser que la mente de esta persona está trabajando desesperadamente todo el tiempo. No se atrevía a calmarse, porque el silencio "tocaría" su corazón, y el dolor en su corazón, pensó, lo abrumaría.

Hago una pausa para el almuerzo casi todos los días, y a veces siento que la pausa para el almuerzo no es un descanso físico en el sentido general, sino que lo que busco es calmar mis interminables pensamientos de repente por un momento. Cuando se produce esta quietud, aunque sea por poco tiempo, me nutre bien.

No me siento cansado cuando hago las cosas, porque básicamente lo que hago es lo que me gusta. Pero cuando interactúo con la gente, me canso fácilmente. Al respecto, el dicho popular es que se comporta de manera antinatural en la comunicación interpersonal. Y si eres profundamente consciente, encontrarás que te estás agotando debido a la contradicción de anhelar la conexión y resistir la conexión. El corazón no se mueve, el sentimiento no se mueve, pero la mente se mueve salvajemente.

Al permanecer en su propio mundo, la soledad autista siempre va acompañada del movimiento frenético de la mente. Además, la mente se vuelve loca para resistir el deseo de conexión, lo que conduce al cansancio.

Pero, de nuevo, todos tenemos nerds en diversos grados. Como gente común sin iluminación, todos tenemos un ego. Para salir de nosotros mismos y conectarnos con el mundo exterior, también necesitamos algunas transiciones.

Desde permanecer en uno mismo hasta establecer una conexión con el mundo exterior, necesitamos ajustar el ritmo y dejarnos entrar lentamente en el mundo. En este momento, esas cosas aparentemente aburridas pueden desempeñar un papel de transición. Por ejemplo, por la mañana, me despierto después de que el despertador suena dos veces en lugar de la primera vez que suena el despertador.

Y, cuando me despierto, reviso mi teléfono, que es una transición, una transición de mi propia casa al mundo exterior.

Cualquier cosa que deba sentirse para hacerlo bien puede tomar un tiempo para que la persona involucrada haga la transición. A veces, esta transición puede ser larga porque parece que necesitas tener una relación con esa cosa para que surja.

En vista de esto, los escritores, artistas, etc. a menudo sufren de una severa procrastinación.

[\(1\)](#) Victor Frankl (Viktor Frankl, 1905-1997), célebre psicólogo clínico. Fundador de la Tercera Escuela de Psicoterapia de Viena - Logoterapia y Psicoanálisis Existencial.

16 Procrastinación habitual

Los pacientes con procrastinación severa luchan contra algo opuesto, que se puede llamar "urgencia". Muchos visitantes utilizaron esta palabra para describir su propia ansiedad, lo que demuestra que la palabra "urgente" es muy representativa.

La procrastinación es luchar contra la muerte. Muchos procrastinadores pueden haber oído hablar de esta declaración, pero en las descripciones que he escuchado, no hay una expresión precisa de lo que pienso. Intento expresarlo.

Afán, es decir, "tú" das una orden, "yo" debo hacerlo, y debe hacerlo perfectamente, de lo contrario "yo" seré condenado. La llamada "lucha contra la muerte" significa luchar contra el sentimiento de "maldita sea".

¿Qué son el "tú" y el "yo" en él? Puede ser el primer bebé y madre, puede ser el iniciador y ejecutor interno, y puede ser el iniciador y ejecutor externo. Gobernado por el narcisismo omnipotente, el infante espera que el mundo (madre u otro cuidador) responda perfectamente cuando se lo ordena. En este momento, el bebé estará satisfecho y sentirá que es un dios, de lo contrario, se enojará y deseará que la otra parte muera. Sin embargo, no puede odiar a su madre directamente, porque cuando su madre muera o el mundo sea

destruido, él también será destruido. Por lo tanto, este patrón se convierte en algo interiorizado.

Por supuesto, en muchas familias, los padres suelen ser comandantes duros e incluso tiránicos con sus hijos. Después de que los padres den instrucciones, esperan que los niños puedan hacerlo de inmediato, de lo contrario, transmitirán la ansiedad de muerte a los niños.

Tal vez sea porque los padres están en este nivel, o tal vez porque el niño todavía está en este nivel debido a la soledad, esto hará que el niño sienta este afán.

Quizás la causa más profunda de la procrastinación habitual es **la falta de confianza en las cosas que se van a conectar y, por lo tanto, la falta de sentido**. Si se debe hacer una cosa, pero no se puede establecer una relación profunda con ella, como vivir en el presente, las personas tendrán resistencia en sus corazones, y la procrastinación es la expresión de esta resistencia. A partir de esto, se puede decir que **la procrastinación es una manifestación inevitable de un alma solitaria**.

Correspondiente a esto está la tardanza habitual, que contiene una psicología profunda pero no fácil de percibir: permanecer en su propio mundo tanto como sea posible y entrar en el territorio de otras personas lo menos posible. Porque entrar en el territorio de otra persona se sentirá fuera de control, incómodo y otros sentimientos incómodos. El sentimiento subyacente es: "No soy bienvenido en la tierra de otras personas".

La procrastinación, la tardanza, las quejas, etc., se relacionan principalmente con un hecho básico: **no poder ser uno mismo**. Por un lado, ser nosotros mismos está restringido o incluso prohibido; por otro lado, ser nosotros mismos también nos hace temer: si somos completamente nosotros mismos, la vitalidad puede realmente existir directamente, lo que también nos hará entrar en pánico. Así huimos también de la libertad, del ser.

¿Qué tipo de persona no posterga? No existe una hostilidad seria entre el comandante y el ejecutor, ya veces el comandante está dispuesto a ser el ejecutor.

Por supuesto, los artistas serían buenos artistas si sus egos fueran aniquilados, pero serían muy poco interesantes.

Para resumir, se puede decir que los procrastinadores están procrastinando para demostrar que "puedo ser yo mismo" o "mi voluntad puede sobrevivir".

De hecho, los niños deben ser lentos al principio. ¡Su lentitud es tan, tan linda!

Rápido o lento, puede ser firme y proactivo en la persecución de sus sueños, y la procrastinación desaparecerá.

17 Miedo a involucrarse

Miedo a la devoción, existe tal lógica: la devoción significa que "yo" he dedicado toda mi energía, y si la devoción no tiene resultados, "yo" es igual a ser negado; en casos severos,

esto conducirá a la autodesintegración. . Por lo tanto, a menudo controlamos la investidura del "yo" para mantener el sentido de existencia del "yo". Todos tenemos miedo de caminar en el desierto, una vez que sopla el viento, no quedarán rastros.

Si tienes miedo a la inversión y quieres conseguir buenos resultados, es fácil recurrir a la fantasía. Recuerdo que uno de mis compañeros de secundaria dijo: "Tengo malas calificaciones, no soy inteligente y no soy fácil de invertir, pero si estudio, definitivamente mejoraré más rápido que tú". ¿Crees que hay una manera? No se puede evitar. También he visto a muchas personas que no pueden dedicarse a prepararse para el examen, sino que fantasean con obtener un resultado perfecto en el examen, por lo que solo pueden sumergirse en fantasías.

El ejemplo más clásico de no poder dedicarte a hacer una cosa es no poder dedicarte a amar a alguien. Rechazar una señal de amor a una persona es lo que más desintegra el ego. Para aquellos que no se atreven a invertir, una vez que comprendan que pueden detener la abnegación provocada por el fracaso, será mucho más fácil invertir.

Las cosas más bellas del mundo nacen de la conexión, y la mejor condición para la conexión es un corazón limpio. Pero una mente clara es demasiado exigente, y el ejemplo más común de conexión es que después de una inversión continua, gradualmente estableces una conexión profunda y completa con las cosas. La inteligencia es importante en este asunto, pero no tanto como el compromiso. Pienso en un lema que me di cuenta antes del examen de ingreso a la universidad: **trabajo duro, nunca puedes cometer errores.**

El mayor valor de la inversión no es la ganancia o pérdida externa, sino que cuando inviertes, en tu contacto profundo con otras existencias, "templas" tu propio corazón. Antes de que el yo se perfeccione, cada cicatriz es dolor, pero después de que el yo se perfeccione, todo es un regalo. Sin embargo, déjame decirte una cosa más: no dejes de quemarte, pero no tengas que ser masoquista.

Si puedo poner todo en ello, entonces puedo lograr cosas extraordinarias: esta idea es exactamente la clave de la incapacidad de muchas personas para comprometerse. Porque si no inviertes, siempre puedes suponer que tendré logros extraordinarios. ¡La razón por la que no los tengo no es porque aún no haya invertido! Si realmente se invierte, este supuesto puede estar "pinchado".

La verdadera expresión de esta afirmación es: "Yo soy perfecto". Puse un poco de esfuerzo y el resultado debería ser perfecto, para demostrar que soy perfecto. El resultado es que en el proceso de la devoción, si hay un ligero retroceso, la devoción se detendrá, porque la ilusión de "soy perfecto" está siendo "perforada" constantemente.

Este tipo de psicología parece complicado, pero el núcleo se puede resumir de manera muy simple: espero que el mundo, o algo así, pueda hacer eco con precisión de la voz que hago. Si se produce este tipo de eco, soy omnipotente y perfecto en este momento, y también lo es el mundo exterior o esta cosa.

El culto al talento tiene algo que ver con eso, e incluso parte de él. El culto al talento, en muchos casos, se convierte en culto a las buenas notas. Los estudiantes, maestros y padres son todos propensos a esta mentalidad: mientras obtengan buenas calificaciones, todo está bien, como si las buenas calificaciones lo fueran todo. Pero **los talentos y los logros a menudo son cosas que se producen en la soledad y no pueden ayudarnos a lidiar con las relaciones: esta es la esencia de la naturaleza humana e incluso del mundo.**

El poder proviene de tener una conexión profunda con algo. La clave es la devoción. A través de la acumulación de tiempo y energía, tu relación con esta cosa se vuelve más y más profunda. Gradualmente la dominas y la "encuentras", y la habilidad es el subproducto del encuentro. De vez en cuando tenemos un golpe de genialidad, como si una puerta se abriera repentinamente e instantáneamente establecieras una conexión con algo, pero no puedes confiar en el golpe de magia. De hecho, las personas con pocas habilidades suelen ser personas que esperan demasiado del truco de magia.

Si puede continuar trabajando duro, la clave es si puede manejar la frustración en el proceso. Las personas que aún viven en una sensación de omnipotencia, una vez frustrados, su narcisismo tendrá la sensación de colapso. Un pequeño contratiempo, y su sentimiento es "he fallado". Mientras que la persona cuyo ego está básicamente establecido tiene el sentimiento de "he fallado en esto" y su ego sobrevive.

Las personas que pueden continuar invirtiendo tienen esa mentalidad: es posible que no pueda captar algo de inmediato, pero mientras continúe trabajando duro, estableceré una conexión con esto. Las personas que no pueden seguir trabajando duro a menudo esperan el golpe de Dios como un bebé: "Dios, por favor déjame estar en un buen estado, para que pueda dominar todo tan rápido como un dios".

La cantidad de tiempo que inviertes determina tu reino. En este sentido, Cai Zhizhong tuvo una muy buena expresión. Dijo que cuando puedes concentrarte durante 20 minutos, su valor no es el doble que el de 10 minutos, sino que aumenta geométrica y exponencialmente. Del mismo modo, cuando puedes enfocar durante una hora, su valor no es el mismo que enfocar durante diez minutos, y mucho menos enfocar durante un día, o incluso meses o años. **Por analogía, si te enfocas en una cosa durante toda la vida, entonces puedes llegar a la tierra de nadie.**

Por lo tanto, lo más importante es proteger tu enfoque y no permitir que el tiempo se corte en pedazos.

De hecho, la concentración significa que has establecido una relación profunda con algo, y en ese momento habrá flujo. Cuanto mayor sea el tiempo de concentración, la calidad, el ancho y la profundidad del flujo aumentarán.

Todo valor proviene de la profundidad de la relación que estableces como ser con otro ser.

En cualquier aspecto, muestra tu verdadero yo, y luego, después de años de bautismo, esta parte de tu vitalidad se moderará y el reino seguirá ascendiendo. Esto también se puede llamar "evolución". Esto es cierto para la carrera, el pasatiempo y la emoción.

Las ilusiones arrogantes, como la búsqueda de la omnipotencia, la perfección, la belleza pura y extrema, etc., se deben a una experiencia demasiado escasa de la belleza real.

La auténtica belleza siempre ocurre entre dos o más personas, una relación. Y la arrogancia, como su nombre indica, es la fuerza de la soledad. La búsqueda excesiva de la fuerza de la soledad siempre va acompañada de la falta de belleza en la relación.

Si la madre ve bien al bebé, el bebé sentirá que el mundo es amigable y que puede presentar su verdadero yo. Si no, el bebé percibirá el mundo como hostil, o incluso percibirá el mundo como un mundo demoníaco y aterrador. Debe contorsionarse o combinar defensas complejas para protegerse.

La autenticidad trae intimidad. La piedad filial sólo puede mantener una armonía superficial, pero no puede permitir que el amor y la intimidad fluyan en la familia. Hay muchas historias de este tipo en la realidad: cuando una persona hace todo lo posible por ser un buen niño, los padres están satisfechos, pero el ambiente familiar es falso y frío; más tarde, el niño comienza a expresar sus verdaderos pensamientos a los padres, especialmente la insatisfacción. y la ira, que inicialmente trae Conflicto viene, pero al final mejora en gran medida el vínculo entre el niño y los padres.

Realidad significa dos cosas: aceptar la propia realidad y aceptar la realidad de los padres. Mucha gente todavía espera al padre perfecto y lo demanda. A menudo hay historias como esta en la consejería: una vez que ve la apariencia real de sus padres, el cliente recuerda algunos detalles del amor de los padres olvidados por sí mismos. Estos detalles no son nada para los padres perfectos, pero son invaluable para los verdaderos padres con bases pobres. Este es el comienzo de la reconciliación.

Que la vida de una persona sea "abundante" depende de si tiene una relación viva con otros seres. No uso la palabra "profundo" porque lo profundo se puede empobrecer, pero lo vivo es lo real. La viveza precede a la profundidad, si sólo hay profundidad sin viveza, inevitablemente significará la esterilidad de la vida, es decir, la falta de sentido de conexión. Las grandes mentes a menudo están llenas de soledad y nada.

Hay una falta de conexión experiencial y rica, y cuando buscas la conexión de la mente, es fácil buscar la pureza, es decir, la mente debe estar despojada de todo tipo de vulgaridad. Pero la vulgaridad puede ser la vida misma. Una mujer habló sobre las palabras de Zhang Ailing: "La vida es un vestido hermoso cubierto de piojos", mirándola con elegancia, de repente entendí que su elegancia es el llamado "vestido hermoso", y los piojos son esas perturbaciones vulgares de la vida, que son la vida misma.

La mente juzga las cosas, clasifica las cosas, busca la pureza o la profundidad, o lo que sea. Pero cuando la mente está tranquila y el cuerpo y la mente están abiertos, entonces una

persona puede establecer una conexión con cualquier cosa que parezca ordinaria. Por eso, los maestros zen suelen decir: "La práctica es comer y dormir".

Intentas hacerte lo más perfecto y amable posible. De esta manera, tendrás miedo de los ojos de otras personas, miedo de ponerte en contacto con otros profundamente, porque tienes miedo de que otros vean tu existencia real y sientes que tu existencia real es lamentable y fea.

Si crees que construiste un mundo perfecto y te enamoras de él, tus seres queridos lo destruirán. Por un lado, no quieren ser el adorno de tu mundo perfecto, por otro lado, te aman y no quieren que te confundas con este mundo perfecto superficial. Un mundo perfecto centrado en ti debe ser una ilusión, y solo cuando rompes la ilusión puedes ser real y entrar en un amor profundo.

En la superficie, el perfeccionismo puede ser la búsqueda de la perfección en un campo limitado, pero en un nivel más profundo, es el intento de una persona de controlar el mundo entero envuelto por su ego. Al igual que quieres ser Dios en tu propio mundo, Dios quiere controlarlo todo. Donde esté fuera de control, aparecerá el diablo. Se puede decir que esto es soledad, y si estableces una conexión con cierta persona, cierta criatura o tu propia existencia, puedes salir de esta soledad.

Las personas que quieren perseguir demasiado el perfeccionismo están tratando de encubrir sus miedos internos y un corazón que es débil cuando nadie se preocupa por ellos.

"Tú eres, luego yo soy." Tu yo real e imperfecto necesita ser visto para existir. Si no te ven, si no se te permite, sentirás que debes ser perfecto para existir, y sentirás que tu verdadera humanidad no se ve porque es demasiado mala y demasiado horrible. Sin verdad, la perfección debe ser solo una piel.

La perfección nunca se ha relacionado con la felicidad, y la imagen perfecta se usa para ser defraudada, destruida y aplastada. Si no, ¿cómo se puede sacar a relucir la perfección de la estatua? Ve tras la verdadera felicidad, no te quedes atrapado en un caparazón de perfección. Real es mucho mejor que perfecto. En cualquier aspecto, muestra tu verdadero yo, y luego, después de años de bautismo, esta parte de tu vitalidad se moderará y el reino seguirá ascendiendo. Esto también se puede llamar "evolución". Esto es cierto para la carrera, el pasatiempo y la emoción. ¿Qué significa "mostrar tu verdadero yo"? ¿Solo para ser sincero? La palabra "sinceridad" no es fiable. La única base para juzgar es, en este sentido, ¿tienes una sensación de abundancia?

Se ve maduro, pero de hecho acaba de dominar las reglas de la sociedad, pero su corazón no ha sido templado; ella se ve madura, pero de hecho, él solo agrega una sensación de vicisitudes y aprende a inclinar la cabeza, pero sigue siendo un niño en su corazón, deseosa de ser mimada. La madurez de demasiadas personas es quitarles su vitalidad interior e inclinarse ante las reglas externas. Solo al mostrar su verdadero yo (como deseos, emociones, anhelos, etc.) en este mundo, puede tener la oportunidad de moderarse y, por lo

tanto, madurar. Si siempre pierdes la energía, la madurez es falsa. Dada la oportunidad, explotarán todo tipo de cosas primitivas e infantiles en su interior.

19 La verdad es el comienzo de la práctica

Muchas personas mienten habitualmente, y algunas de ellas mienten porque ocultan información sobre su verdadero ser y evitan la gran sensación de vergüenza cuando revelan su verdadero ser y no reciben respuesta. Por ejemplo, cuando se les preguntaba sobre sus ingresos, decían altos o bajos, sin revelar la verdad. No se trata de ganancias, no se trata de moralidad, se trata de autoconservación.

En el peor de los casos, puede llegar al punto en que te sientas avergonzado de todo lo que es verdad sobre ti. Entonces, cuando se comunican con otros, cambian toda su información. Esto también se puede ver en personas con fetiches cosméticos, ya que son hermosas, pero todavía tienen que seguir y seguir para "eliminar" por completo su verdadero yo. Había una mujer rica que era bonita al principio, pero gastó mucho dinero para convertirse en una "cara de gato".

Los bebés inicialmente tienen un perfecto deseo de respuesta: cualquiera de sus acciones debe ser satisfecha y aprobada en el espejo de los padres, de lo contrario se sentirán avergonzados. Por supuesto, no existe un cuidador o un espejo perfectos. Un espejo básicamente estable que se puede calificar en un 60% puede darle al bebé un sentido preliminar de existencia con suficiente y buena vista, y la vergüenza original también proviene de esta resolución.

Es más fácil hablar sobre el amor, la moralidad, el dolor, la vulnerabilidad, la desesperanza, porque todavía es decir "Estoy bien". Y hablar de odio, lujuria, hostilidad, rencor... es más difícil porque todos dicen "soy malo". Primero enfréntate a estas naturalezas humanas reales con una actitud humana, y luego enfréntate a la naturaleza humana real con una actitud neutral, y finalmente encontrarás que estos son el flujo de la vida. Solo aquellos que pueden "tocar" el flujo de la fuerza vital pueden "tocar" el pulso de la existencia.

"Quiero ser yo mismo, pero no me dejan." Este es un obstáculo común cuando se trata de ser uno mismo. Por supuesto, esto es un obstáculo percibido, pero la verdad es que **cuando comienzas a ser tú mismo, también le das espacio a la otra persona para que sea ella misma.**

Todas las relaciones en nuestra sociedad tienen un fuerte sentido de simbiosis, por lo que nuestra filosofía de relación enfatiza que todo lo que haces es para la relación simbiótica, no solo para ti, de lo contrario, es egoísta. Como resultado, las personas astutas aprenden a buscar el egoísmo en nombre del grupo o de otros, mientras que las personas tontas realmente tratan de ser desinteresadas.

Cuanto menos egoísta eres, menos tolerante eres con el egoísmo de otras personas. Pero, de hecho, después de todo, las personas primero tienen que cuidarse a sí mismas. Si quieres construir un mundo pequeño que te haga sentir cómodo, tienes que ser egoísta. Si

puede lidiar con el egoísmo de manera razonable, será más tolerante con el egoísmo que muestran los demás. Sé tú mismo y permite que los demás sean ellos mismos.

Es una cosa cruel enfrentar la verdad de la propia vida y la verdad del corazón, pero también es lo más valioso. Y trata de abrir tu mente y tu cuerpo a cualquier realidad que veas. Si es necesario, elige cerrar; para protegerse, recuerde este nodo. Recuerda cómo elegiste cerrarte en este momento.

Sin el amor que ilumina tu corazón, sin alguien que te mire con ojos cálidos, te sientes rechazado por lo que realmente eres. No aceptado, esta es una verdadera expresión de fealdad y complejo de inferioridad. Pero todavía tienes que abrir tu corazón y dejar que el amor fluya en tu corazón e ilumine tu espiritualidad. Siempre esperamos sentir suficiente amor para abrir nuestros corazones, pero la respuesta es que tienes que abrir tu corazón para sentir amor.

Pase lo que pase, primero debes ser una persona real. Idealmente, lo que quieres decir coincide con lo que piensas y lo que piensas coincide con lo que sientes. Lo siguiente mejor es que lo que piensas coincida con lo que sientes. Decir mentiras solo por autopreservación, eso también es inteligente. Entonces, la clave es saber cómo te sientes realmente y darle espacio.

El crecimiento propio no es hacia la perfección, sino hacia la verdad. Esperamos un maestro perfecto, de hecho, esperamos tener a alguien que pueda aceptar nuestras demandas e incluso abusar sin emociones negativas. Esto ya es un poco tonto, si todavía usas este conjunto de estándares para exigirte, serás tan estúpido que te desviarás.

Mucha gente dice ser sincera, pero la sinceridad es difícilísima, tiene dos niveles: no engaños, es decir, di lo que piensas, no te engañes a ti mismo, es decir, piensa cómo te sientes. No engañar a los demás es muy valioso, y la gente puede hacerlo con conciencia, pero no engañarse a uno mismo necesita comprender completamente la mente subconsciente, lo cual es extremadamente difícil.

Tienes que ser real para que la práctica realmente comience. Cuando vives falsamente, no puedes hablar de práctica espiritual, porque ni siquiera te has enfrentado a la realidad todavía. La falsedad aquí no es la falsedad de la mente (es decir, se usa para engañar a la gente), sino la falsedad del corazón, es decir, el falso yo, que se usa para engañarse a uno mismo.

El narcisismo es fácil, la confianza en uno mismo es difícil. Debido a que el narcisismo es innato, la verdadera confianza en uno mismo se debe al amor, no a las buenas condiciones. Las personas que se enorgullecen de ser acomodadas, especialmente, pueden tener un niño débil dentro o un bebé abandonado.

Ver es amor, por lo que la llamada "confianza" significa que tu vida real se ve en la relación. Si no se ve, es posible que la confianza sea solo una especie de arrogancia. Cuando los demás te admiran por tu buen estado, es posible que lo disfrutes en la superficie, pero en el fondo te sentirás más solo.

和另一个
自己
谈谈心

| 成长

武志红——著



中国友谊出版公司

真自我和假自我

development ▲



Una persona con un yo verdadero construye su yo alrededor de sus propios sentimientos; una persona con un yo falso construye su yo alrededor de los sentimientos de los demás.

1 caparazón de ego

Piensa en el yo de esta manera: es como un recipiente con agua dentro. El caparazón del recipiente es una protección, y el agua es la fuerza vital. Después de comprender la forma y la calidad del contenedor y el objeto contenido, uno puede comprender intuitivamente el yo.

El contenedor no puede entenderse simplemente como un "caparazón", sino que puede imaginarse de esta manera: el contenedor es como una casa o un hogar. Entonces, ¿cómo es tu casa u hogar?

Por ejemplo, el clásico cuestionario de proyección de dibujo de la persona del árbol de la casa. Cuando haces un dibujo, debe haber al menos una persona, una casa y un árbol, y el resto se puede jugar libremente. La pintura de una mujer muestra una casa con ventanas pero sin puertas. Eso significa que ella nunca ha invitado a nadie a su corazón, y lo hace. También he visto una pintura impresionante de casas, árboles y personas. La casa en la pintura no es realmente una casa, sino una pared rota, y el árbol ha sido cortado con una sierra. Cuando pregunté, lo dibujó un niño. Su padre era violento, y el árbol que fue cortado fue la fuerza vital rota del niño. Y esa pared rota significa que las frecuentes intrusiones violentas del padre hacen imposible que el niño construya un espacio seguro que él mismo pueda decidir.

El caparazón de su yo original es su internalización de su propia familia. ¿Cuál es la dinámica interna de su relación familiar? ¿Cómo te trataban tus padres u otras personas? ¿Cómo se enfrenta tu familia al mundo exterior? Por ejemplo, ¿tus padres pueden proteger el hogar? Si tus padres son introvertidos, se preocupan por tu ego y te sirven de contenedor, permitiendo que tu fuerza vital fluya sin problemas. Al mismo tiempo, cuando tus padres son introvertidos, son poderosos, capaces de proteger a la familia, entusiastas y dé la bienvenida a sus invitados favoritos. , los poco acogedores y capaces de irse, ese sería un gran hogar. Usted internalizará esta imagen, lo que le permitirá formar un caparazón confiable de sí mismo que puede cerrarse y abrirse libremente.

Realmente puedes entender tu caparazón de ego de esta manera. Por supuesto, la palabra "cáscara" no es una descripción suficientemente buena. Puedes visualizarlo como una casa de tu propiedad. Entonces, ¿cuál es la casa que te hace sentir particularmente? ¿Y la casa con la que siempre has soñado? No busques el tipo de casa que todo el mundo piensa que es buena, busca la que te impresione especialmente.

Por ejemplo, siempre he tenido una imagen así durante mucho tiempo: el bosque está a la izquierda y un gran lago está a la derecha; una pequeña península sobresale del borde del bosque y hay una casa en él. La casa no es grande, pero está completa; el camino alrededor

del lago pasa por el bosque y se puede salir. Realmente como la casa de un ermitaño moderno.

El hogar debe tener una función protectora, no todos pueden entrar a su hogar.

Además, hay varios espacios en el hogar, y no todos pueden ver el espacio más privado. Al igual que tu corazón, no hay necesidad de abrirlo a todos. Al hacer esto, es posible que no tenga un sentido de autoconservación en absoluto, y la razón por la que no lo tiene es porque la autoconservación no está permitida.

Sin embargo, cualquiera de ellos tiene un espacio muy privado. Cuando eres especialmente consciente de protegerte a ti mismo, puede haber un espacio oculto del que eres plenamente consciente. Si siempre estás abierto a ti mismo, debe haber un espacio oculto del que no eres consciente para esconder tus innumerables secretos. Por supuesto, esta es la mente subconsciente.

El caparazón del yo necesita diferenciación funcional y perfección. Entonces, en este espacio seguro donde tú tienes la última palabra, puedes hacer algo muy importante: colocar tu fuerza vital, o dicho de otro modo, colocar tu "corazón", para que todas las manifestaciones de tu fuerza vital se puedan expresar en este espacio, observar y practicar. Entre ellos, uno de los ejercicios básicos es practicar la distinción entre el bien y el mal, la oscuridad y la luz.

Habrán momentos en que la conciencia del bien y del mal sea tan buena que la propia oscuridad interior se ilumine por completo con la luz de la conciencia. En este momento, el caparazón del ego puede dejarse ir por completo. Pero si dejas la coraza de ti mismo desde el principio, es autoengaño, y significa que te has dado por vencido en primer lugar.

Cuidarte, cuidar tu casa, tu hogar, elegir a quién quieres dejar entrar y salir de verdad, ese es el punto básico. Si no tienes este punto básico, comienza aquí.

2 Metáforas de la piel

La mejor descripción del caparazón del ego es como una piel, completa y elástica. Este caparazón del yo mental también se refleja parcialmente en el cuerpo. El caparazón del ego de algunas personas es tan rígido como la corteza y la piedra, y esta rigidez también aparecerá en la piel hasta cierto punto.

La piel es la capa superficial de nuestro cuerpo, que envuelve y protege los frágiles músculos, vasos sanguíneos, órganos internos, etc. La primera metáfora de la piel es el límite, si no puedes mantener tu límite y tu límite siempre es invadido, entonces eres propenso a varias enfermedades de la piel. **El significado del límite es simple: permito que te acerques, para que puedas acercarte. La incapacidad de simplemente decir "no" a los demás significa que no puedes mantener tus límites.**

Otra metáfora psicológica de la piel es la intimidad. La llamada "hambre de piel" se refiere al deseo de intimidad. Si el deseo de intimidad se satisface como corresponde, la piel se

siente nutrida. He visto algunos casos, todavía les falta gravemente el tacto íntimo en la edad adulta, la piel se vuelve muy áspera, e incluso padecen algunas enfermedades que hacen que la piel se vuelva áspera.

Cómo establecer límites es un problema difícil. Bajo la cultura de la piedad filial, es difícil que los niños digan "no" a sus padres, y lo mismo es que los estudiantes digan "no" a sus maestros y los subordinados a sus superiores. Además, afectado por la psicología del rostro frágil, es difícil decir "no" incluso en una relación igualitaria. Además, nuestra cultura es una cultura de simbiosis, donde se habla por todas partes del sacrificio y la integración, mientras que se aligeran la separación y la independencia.

Autosacrificio, autocrítica, violación seria, si no voluntaria, de los límites. La lógica de estos dos fenómenos es que no solo tengo que invadirte con confianza, sino que también tienes que aceptarlo de buena gana. De repente se me ocurrió que la estricta autocrítica de Zeng Guofan todos los días puede ser la clave de su llamada "enfermedad de escamas de dragón".

3 autoataque

Muchas personas sufren de insomnio porque tienen la mente muy clara por la noche y piensan en muchas cosas. En esta situación, lo que más suele pensar es: "Algo no se hace bien por lo mal que soy, ¿por qué soy tan malo? Si yo fuera mejor, las cosas serían diferentes..." Entre ellos La parte principal de la el contenido es autoataque. El autoataque es la cosa más sin sentido, es posible que no puedas detenerlo, pero puedes decirte a ti mismo que este autoataque no es real.

Esta reflexión y autoataque es autoatribución. La autoatribución oculta esta lógica: no puedo controlar a otras personas y otras cosas, pero puedo controlarme a mí mismo; si me cambio bien, las cosas pueden desarrollarse en la dirección que yo quiero. Es un narcisismo infantil: todo pasa por mi culpa.

Lo opuesto a la autoatribución infantil es una visión madura y objetiva de las cosas. Puede ver sus propias responsabilidades y puede ver las responsabilidades de los demás. Y lo que es más importante, por muy mal que estén las cosas, no te agredas, mírate como eres, consuélate y pide apoyo. Lo opuesto a la autoincriminación, por así decirlo, es el amor propio.

Después de que sucede algo frustrante, la forma correcta de tratarlo es: autoatribución en el nivel del asunto, pero no demasiado, y también se puede atribuir al mundo exterior de manera objetiva; calmarse a sí mismo en el nivel emocional, y buscar el apoyo de los demás. Al mismo tiempo, deja fluir alguna emoción inevitable (como la tristeza). Y, no importa cómo lo atribuyas y cuáles sean tus emociones, ámate a ti mismo.

Cuando hagas algo estúpido, deja de lado tu fuerte autoataque; cuando encuentres contratiempos, deja de lado tu autodesprecio serio. El autoataque intenso es una característica estándar de la autofragilidad. Cuando suceden todo tipo de cosas malas, es fácil atacarse a uno mismo. Debido a que se ha formado el hábito, no se puede evitar que

surja el autoataque, pero cuando se produce la conciencia del autoataque, puedes decirte a ti mismo: "¡Detente! Esta abnegación, este autoataque no es real".

La condenación feroz de los demás, o el autoataque feroz (como la confesión autodestructiva), son en realidad cosas estúpidas y reverses que constituyen una especie de destrucción del yo frágil, por lo que se debe encontrar a una persona responsable. Cuando se hace este esfuerzo, significa que la autorreflexión es imposible, por lo que el cambio es casi imposible.

4 autotrituradores

El yo de uno no puede formarse sin ser mirado por ojos sin amor. Las personas con un yo sin forma sentirán que están luchando en el atolladero, y tienen que hacer grandes esfuerzos para comunicarse y hacer cosas, lo cual es extremadamente difícil. Su mente está rota y desordenada, y su cuerpo se siente roto, desordenado o entumecido.

El yo sin forma significa que es difícil observarse a sí mismo, y también es difícil observar a los demás. Por ejemplo, una niña se sobresaltó cuando le dio la espalda, porque no sentía que sus dos manos se tocaban, sino que la mano de otra persona la tocaba. Su cuerpo y mente no se ven, por lo que es como si ella no existiera. Un buen amor la ha salvado, amor es ver, y por fin puede ver su cuerpo y su mente por completo.

Más buenos libros para compartir y atentos a la cuenta oficial: sanqiuun

La madre es el espejo de los niños, y las personas también son espejos entre sí. Todos nos vemos en el espejo de otra persona antes de percibir nuestra propia existencia. Frente a clientes física y mentalmente quebrados, si el consejero puede hacer un contenedor cálido y empatizar con precisión, el cliente pasará naturalmente de la fragmentación a la integración. La integración también significa que interiorizan un espejo en el que pueden observarse a sí mismos ya los demás.

El yo roto no es una metáfora, sino un término preciso. Por ejemplo, las personas que se rompen a sí mismas sueñan con un bebé ensangrentado, y algunas personas sueñan con desmembrarse después de una relación fallida. No entendía muy bien por qué los sueños de algunas personas siempre tenían extremidades rotas y otros torsos rotos, pero ahora sé que sus cuerpos en realidad se sienten rotos y no integrados.

Las personas quebrantadas primero se enfocarán en evitar que se desmoronen, por lo que carecen de espacio espiritual. Esto les dificulta tener espacio para la introspección y la tolerancia mutua cuando tienen conflictos con los demás. Esto también se debe a que son demasiado sensibles a la hostilidad, y verán las diferentes opiniones y sorpresas como ataques hostiles, y luego el ego se siente desarmado, por lo que se defienden. Esto hace que se sienta difícil trabajar con ellos.

Entonces, las personas con un ego roto buscan personas cuyo ego sea sólido como una roca. Y la persona cuyo yo es estable como una roca también necesita el ataque

del quebrantador de sí mismo, para que su yo rígido pueda romperse y reorganizarse.

Un buen padre y hogar es un receptáculo receptivo en el que las energías del niño (como el deseo, el amor y el odio) pueden fluir y recibir muchas respuestas. Con el tiempo, la internalización del recipiente en el corazón del niño constituye una capa autoprotectora, y la calidad de la respuesta determina la elasticidad de esta capa protectora.

5 falso yo

En los bebés y niños pequeños, si el niño puede actuar de acuerdo con sus propios sentimientos o está sumergido en la voluntad y los sentimientos de los padres, es un importante punto de demarcación del destino. El primero es el yo construido a partir de los propios sentimientos, es decir, el verdadero yo (true self); el segundo es el yo construido a partir de los sentimientos de los demás, es decir, el falso yo (falso yo).

La formación de un falso yo puede deberse a que la voluntad de los padres es demasiado fuerte y obliga constantemente a sus hijos a escucharse a sí mismos en todos los aspectos, o puede ser el colapso del propio mundo de los padres. Su ego no puede contener sus propias emociones, por lo que las emociones negativas salen a borbotones, ahogándose a sí mismos, a sus familias y a sus hijos, haciendo que los niños hagan todo lo posible por adaptarse, digerir y lidiar con las emociones de sus padres con sus pequeños corazones, por lo que no tienen tiempo para tomar. cuidar de sí mismos. Una vez que se forma un falso yo, una persona es demasiado fácil para considerar a los demás, obedece instintivamente a los demás y, por lo tanto, se pierde seriamente a sí misma. Un niño debe ser capaz de mostrar el sentimiento de "yo" en este mundo para tener un sentido de existencia, es decir, "yo vivo en este mundo". Para criar a un niño, tienes que criar el sentimiento básico de un niño. Considerar los sentimientos de otras personas y estar centrado en los sentimientos de otras personas son dos cosas completamente diferentes. Si te construyes a ti mismo centrado en tus propios sentimientos y tomas en cuenta los sentimientos de los demás, este es un EQ alto natural, que pertenece a una personalidad relativamente completa. Pero centrarse en los sentimientos de los demás es perderse a uno mismo.

Es difícil para una persona que se pierde vivir en el momento presente.

Vivir en el presente es una rara sabiduría. Esto significa que estás con todo lo que está en el momento presente y has establecido una conexión completa con la existencia del momento presente, incluyéndote a ti mismo. También significa que aceptas todo. Su opuesto es la negación del momento presente, y en el peor de los casos está el llamado "doble vínculo": no puedes estar ni aquí ni allá, no puedes ser A ni -A. Incluso puede ser que no puedas quedarte en ninguna posición. Por ejemplo, hubo un cliente que sintió que su salario era bajo cuando su ingreso mensual era de 8.000 yuanes. Pero cuando su ingreso mensual era de 10.000 yuanes, sintió que era demasiado alto. Y si eran 9.000 yuanes, todavía se sentía mal. En resumen, parecía sentir que nada estaba bien.

Esto llevaría a comprender que su espontaneidad es absolutamente incorrecta y que la elección no está bien en ninguna de las dos posiciones.

A veces, es por la negación de la autoridad. Por ejemplo, muchas personas encontrarán que no importa lo que hagan, sus padres no los aprobarán y siempre encontrarán razones para criticarlos y atacarlos. Hay una percepción escondida en él: solo haces lo que queremos. Pero el problema es que los padres también son este tipo de personas, y no pueden aceptarse en ningún puesto.

Es como si la muerte te estuviera persiguiendo y no pudieras elegir quedarte en ninguna posición. Elíjalo, se arreglará y luego el ángel de la muerte puede agarrarlo, atacarlo y matarlo.

Este es un sentimiento que es difícil de describir, si no hubiera hecho una consulta profunda, realmente no podría entender este sentimiento. Al mismo tiempo, también descubrí que en realidad tengo este tipo de sentimiento en mí, como no ser ni pobre ni rico, ni de clase media...

Desde este punto de vista, en la crianza de los hijos, en realidad lo mejor es alentar a los niños a elegir libremente, es decir, **a respetar la espontaneidad de cada individuo y de cada familia, que puede ser fomentada y apoyada, pero no usar medidas punitivas a la ligera.** Las medidas punitivas son como una metáfora de la muerte.

Tal vez este sentimiento sea fundamentalmente una negación de la elección espontánea.

La lógica subyacente de no poder quedarme en ningún lado es que quiero que mis elecciones sean 100% perfectas, así que no puedo tomar ninguna decisión real, porque una vez que lo hago, debe haber errores. Esto conducirá a un fenómeno extraño: no tomo decisiones, pero controlo sus elecciones y, al mismo tiempo, no puedo ser responsable de este control. En este momento, hay libertad de control.

Por tanto, verás que los padres que han trastornado su vida suelen ser muy dominantes a la hora de controlar a sus hijos. Porque sienten que no necesitan ser responsables de la regulación, y todas las fallas deben atribuirse a las elecciones de los niños. Si tales padres entendieran que ellos son responsables de su control, inmediatamente lo perderían.

Cuando la espontaneidad desaparece, percibes que no eres tú mismo, que no puedes identificarte con este falso yo sin espontaneidad. En este momento, realizarás una serie de comportamientos aparentemente desordenados e ineficientes, solo para no ser controlado por este falso yo. Por ejemplo, procrastinación, tardanza, mala memoria, etc.

6 El falso yo colectivo

En los grupos colectivistas, tienes que ser discreto, a menos que tengas un perfil alto en un sentido: ser amable, es decir, hacer lo que haces por los demás. Solo se permite este tipo de perfil alto que se abandona a sí mismo, y otros perfiles altos personalizados serán odiados

y atacados. Debido a que el colectivismo solo permite que exista el yo colectivo, el yo individual significa el desafío y la traición del yo colectivo.

Sólo eliminando toda individualidad se puede formar una comunidad perfecta. La individualidad, por lo tanto, es enemiga de la comunidad. Parece que las palabras de Russell son realmente profundas: "Es importante saber que la diversidad es la fuente de la felicidad".

La llamada "variedad y polimorfismo" es en realidad personalización. Cada individuo puede estirarse libremente según sus propios deseos, y tiene la libertad de ser él mismo sin dañar a los demás. Cuando seas libre, estarás a gusto. Cuando seas libre, serás feliz. Después de todo, todavía significa que puedes ser tú mismo, en lugar de ser controlado por otros o por la comunidad.

Las personas que no han desarrollado un yo individualizado se sienten destrozadas cuando están solas, por lo que deben pertenecer a un colectivo. "Yo" por lo tanto pertenece a "nosotros". "Nosotros" es un yo colectivo. Cuando todos estén unidos, este colectivo será muy combativo y tendrá un alto estándar moral. Todos mantendrán este "nosotros" compartido, pero rechazarán la individualización, esto puede desintegrar el "nosotros", por lo que será lo mismo para miles de personas.

Cuando cada "nosotros" se formó por primera vez, era como una comunidad ideal. Pero la gente debe tener individualidad y egoísmo, cuando esto se vuelva más y más fuerte, el "nosotros" se desintegrará y luego se dispersará en el "yo". En este momento, la moralidad declinará seriamente, es decir, "yo" ya no defenderé a "nosotros".

Las personas con una moral más estable son personas con un ego individualizado. Y el "yo" se desintegró del "nosotros", su mundo en realidad se divide en dos partes: yo y el no-yo. Cualquiera que no pertenezca al mismo grupo que ellos es considerado por ellos como no propio. Pero cuando se trata del no-yo, sienten que nada es demasiado.

Las personas con un bajo nivel de autodesarrollo tienen el corazón roto, por lo que más desean formar un yo colectivo con los demás; las personas con un alto nivel de autodesarrollo tienen una mente más completa, por lo que tienen varias resistencias al colectivismo, pero en el movimiento de colectivismo Luego, son fácilmente aplastados. El primero tiene un sentido de la moral tras la construcción de un nuevo colectivo, pero es inestable, mientras que el segundo tendrá un sentido moral más estable.

Algunos movimientos colectivistas también tienen sus méritos, incluso en opinión de Eric Hoffer, el autor de "Los Fanáticos", los grandes cambios en la sociedad humana han sido promovidos por el movimiento colectivista. Es solo que un buen movimiento colectivista no puede poner sus reclamos por encima de los intereses personales, es decir, no debe infringir los derechos e intereses individuales bajo ningún nombre.

Sueños de desnudez, es decir, soñar que está desnudo en público, o que sus partes sensibles no están debidamente vestidas.

Por ejemplo, a menudo sueño que estoy desnudo, a veces en el trabajo, a veces en la escuela y a veces en reuniones. No ha parado en diez años.

Podemos asociar fácilmente este tipo de sueño con el sexo. De hecho, está relacionado con el sexo, pero una comprensión más directa es la vergüenza de presentar el verdadero yo.

Lo que es único de este tipo de sueño es que usted es el único que se da cuenta de que está desnudo y se avergüenza de ello, pero nadie más.

Si el sueño está realmente relacionado con el sexo, estará relacionado con la tentación. Luego, en el sueño, no solo estás desnudo o parcialmente desnudo, sino que otros también lo notan, y otros tienen la sensación de ser seducidos.

Sin embargo, en un sueño desnudo normal, los demás no te notarán, así que no hay tentación. En este caso, el sueño desnudo es una vergüenza para el yo real.

Hable brevemente sobre el "yo verdadero" y el "yo falso".

El yo es el yo, y el ego es el ego. El primero es un "yo" en un sentido completo, y el segundo es la mente-yo.

Si uno realmente percibe el "yo" como una integración de cuerpo y mente, entonces este es el verdadero yo; si uno percibe básicamente la mente racional como el "yo" mismo, entonces es el falso yo.

En pocas palabras, el yo que está separado del "cuerpo" es falso. La razón de esto es que el "cuerpo" está lleno de vergüenza, que es la comprensión intuitiva de los "sueños del cuerpo desnudo".

"Si pierdes tu humanidad, perderás mucho; si pierdes tu naturaleza animal, lo perderás todo". Mi comprensión de esta oración es que si una persona es demasiado sensata y civilizada, significa vivir en las reglas y regulaciones. de la civilización y la pérdida de su cuerpo. Esta es una gran falta.

La razón por la que perdemos nuestra conexión con nuestros cuerpos es porque nuestros impulsos vitales (narcisismo, sexualidad y agresión) son todos biológicos y tienen que ver con el cuerpo.

La razón por la que una persona forma un falso yo es porque muchas veces, cuando se inicia la fuerza vital (este es el deseo de ser visto por otras personas importantes en la relación), no hay respuesta, es decir, no ser visto, por lo que esta experiencia se convierte en vergüenza. Si este tipo de experiencia es demasiado, tenderemos a ocultar el yo real y ya no desearemos ser vistos, pero la motivación en el subconsciente sigue siendo muy fuerte, y el "verdadero yo (cuerpo) que no ha sido visto" está lleno de vergüenza.

Uno de los sentimientos más difíciles que una persona puede soportar es la sensación de vergüenza provocada por su propia debilidad. Por ejemplo, eres amable con una persona, y

esa persona se aprovecha descaradamente de ti y te humilla, y no puedes contraatacar y defenderte bien. ¡En este momento, te sentirás débil y también te reprenderás por ser tan estúpido! Si este tipo de psicología no se puede resolver, una persona irá a la oscuridad, o incluso se volverá oscuridad, porque la oscuridad la hará parecer más fuerte, o al menos más capaz de protegerse a sí misma.

¿Como resolverlo? El camino es templarte y fortalecerte. El que quiera amar, que ame bien; el que quiera odiar, odie fuerte; el que quiera venganza, use toda la sabiduría para vengarse tomando medidas de autoprotección. Al mismo tiempo, eleve su conciencia y reconozca todo esto. En resumen, fortalécete.

El sentimiento es la prueba de que una persona vive en este mundo. **Cuando sus sentimientos están severamente reprimidos, encontrará personas que se preocupan por sus propios sentimientos y giran en torno a sus sentimientos. Dar la vuelta a los sentimientos de los demás formará un falso yo.** Sin embargo, según tengo entendido, el yo falso no se debe a que consideres los sentimientos de otras personas como propios, sino que cuando te alejas de tus propios sentimientos, considerarás la mente como el yo, y el yo mental es el yo falso. En este momento, puedes sentirte fácilmente explotado. Pero al mismo tiempo, la obsesión de la otra parte por sentir también te activa parcialmente. A menos que vivas como te sientes, este conflicto persistirá.

Cuando tu yo está involucrado activamente con las sensaciones corporales, tus acciones se basan directamente en las experiencias (sensaciones corporales). Esto no solo es más rápido, sino más fiel a tu corazón. Cuando tu yo está alejado de la experiencia y depende de la mente, tus respuestas dependen de la mente para razonar. Sin embargo, no importa cuán buena sea la mente, una vez que faltan algunos factores clave al razonar, habrá grandes lagunas en el razonamiento aparentemente lógico y razonable. Además, el razonamiento mental siempre es lento.

Cuando se vive en la mente, el yo es el yo falso; cuando se vive en sentimientos y relaciones, el yo es el yo real. La mente, o la razón, es algo realmente interesante. Debido a que la sensibilidad y la emoción son demasiado estrechas, nos gusta la mente o la racionalidad, pero la racionalidad fácilmente puede tejer una capa de niebla y dejarnos caer en ella, y creemos que se llama "verdad" o incluso "verdad".

Las personas que usan su mente en exceso también pueden ser llamadas "falso yo". Originalmente, el yo debería incluir el cuerpo, las emociones y la mente, pero cuando la mente se considera como el yo, el yo se convierte en un yo falso. De esta manera, las personas completan el amor, el odio y todo lo que hay en su cabeza, que es solitario, de baja intensidad, narcisista e irreal.

Hay dos tipos de existencia: la existencia que tu mente ha tejido, cuya palabra es "debería", y la existencia real, cuya palabra es "es". Cuando tejes constantemente el mundo que conoces con varios "deberías", debes recordarte a ti mismo: probablemente estoy viviendo en un mundo falso.

Las personas que se sienten molestas a cada momento son probablemente personas que viven en su cabeza. La llamada "molestia" es sentir que la estimulación del mundo real interfiere con la mente y el sentido de autocontrol. Este tipo de molestia todavía proviene de la percepción del bebé: para un bebé solitario, la mayoría de los estímulos son sobreestimulación y están fuera de su control.

8 Un falso yo no forma un sentido de existencia

Uno de los sentimientos más aterradores es el de no estar allí. Y una de las mejores sensaciones es estar ahí. Una mujer dijo que por un momento, de repente sintió que su alma volvía a sí misma. En ese momento, ella tuvo una sensación de existencia. Luego, por primera vez, pensó: "Soy lo suficientemente buena, no necesito mejorar". Anteriormente, sentía que vivía en un dolor infinito, y la razón era que siempre estaba preocupada por cómo la veían los demás, y su alma era un parásito de eso.

Tales personas carecen de amor, carecen de presencia y parasitan su ego en cómo los ven los demás. Los niños no dejan a sus padres y reconocen incondicionalmente a sus padres, para dar a los padres que carecen de un sentido de existencia un sentido superficial de existencia, pero el precio es que los niños se pierden a sí mismos. El sentido de la existencia proviene originalmente del amor y finalmente se encuentra a uno mismo. No importa cuán perfecto sea el falso yo, no puede formar un sentido de existencia.

Las personas que construyen relaciones con falsos yoes sentirán que son falsos, y la relación que construyen con ellos también es falsa, por lo que quieren destruirlo todo. La otra parte puede no serlo, la otra parte puede haber mostrado su sinceridad y dedicado sus verdaderos sentimientos. Además, el yo verdadero y el yo falso no son completamente absolutos. Mientras el yo falso ejerce la tentación, el yo real también está presente.

En la relación, tú y yo somos espejos el uno del otro, y quiero ver que soy bueno desde tu espejo. Cuando no haya confianza, te tentaré a ser amable conmigo mediante la adulación, la sensualidad, el poder, la dependencia, etc. Pero cuando lo consigas, sospecharé que eres falso, porque yo soy falso.

Entonces, tenemos que ser valientes, salir con nuestro verdadero ser y lanzarnos a la relación. También debemos ser pacientes, permitir la libertad de la otra persona y confiar en las respuestas espontáneas de la otra persona. El verdadero amor, sucede en mi reacción espontánea contigo.

9 Trata a los demás como parte de ti mismo

Cuando eres demasiado sensible a la evaluación externa, inevitablemente implica un problema: la evaluación de los demás define quién eres en diversos grados. Y, si el ego es demasiado frágil, tu reacción es solo una respuesta al juicio de los demás. Cuando trabajas

con la persona que te está juzgando, quieres que modifique su juicio sobre ti, para cambiar tu definición de ti mismo.

Si te preocupas demasiado por las evaluaciones externas, todavía estás en esta etapa: el mundo externo define quién eres. La etapa superior es: puedes definir el mundo al revés. En este momento, tu mundo interior es un mundo interior rico, cuando la información externa pase por tu mundo interior, será absorbida y transformada, y entonces tu voz será emitida.

Cuando el ego es inmaduro, no puede evitar querer competir con todas las voces que "fluyen a través" de sí mismo y cómo procesar, transformar o internalizar estas voces. Como si el yo fuera el mundo y el mundo fuera el yo. Es profundamente narcisista. Si una persona no puede administrar bien su propio pequeño mundo y su propia vida, tiende a tener esta tendencia: quiere administrar este mundo.

Mucha gente tiene un duro crítico dentro. La crítica interna más dura surge de la internalización de una persona significativa hipernarcisista en la vida real. Esta persona te mira todo el tiempo, te ve como parte de sí misma, quiere que hagas lo que te dice que hagas y no tiene absolutamente ningún espacio para que te muevas. Si no haces lo que dice, se enojará mucho y te atacará severamente o se lastimará. Esto pondrá mucha presión sobre ti.

De la misma manera, debemos ser conscientes de si consideramos a las personas que nos rodean como parte de nosotros mismos y les exigimos absolutamente que nos escuchen, de lo contrario se enfurecerán. Si es consciente de esto, debe recordarse conscientemente que debe darle a la otra parte espacio para moverse. De lo contrario, nuestra relación con ellos puede fácilmente volverse hipersensible a las reacciones de los demás y propensos a intensos estallidos de ira entre ellos.

Autoconciencia, autoconciencia, pero ¿quién es el yo? ¿Eres consciente de cómo te defines? Primero, todos necesitamos un espejo. Mientras que los espejos ordinarios nos permiten ver nuestros propios rostros, los espejos psicológicos definen quiénes somos. Necesitamos mantenernos alejados de los malos espejos y encontrar buenos. Y lo que es más importante, sé libre reconociendo cómo te define el espejo y luego rompiéndolo.

Muchos contratiempos en la vida, como el enamoramiento, la pérdida del trabajo, el divorcio, etc., nos hacen sentir difíciles. Además de las dificultades reales, atribuir estos fracasos a "No soy bueno, entonces tengo estos encuentros" también es la causa de tu propio dolor. Este fenómeno es muy común, incluso la razón clave. Una vez que se abandona esta atribución, el cociente de frustración aumenta dramáticamente de inmediato. Las personas con un alto cociente de frustración harán una atribución interna, pero discutir el asunto tal como está no es de ninguna manera abnegación.

En una relación compuesta por bebés gigantes (bebés adultos), es fácil tener un aplastamiento serio de la personalidad, es decir, cierto bebé gigante culpará a los demás de todos los problemas, y definitivamente se mezclará con fuertes ataques de personalidad. Una vez que encuentre estos ataques de personalidad, debe saber que debe haber algo mal

con la otra parte. Por lo tanto, cualquiera que fácilmente humille a otros en términos de personalidad es porque su nivel de desarrollo de personalidad no es lo suficientemente alto.

Hay dos clases de sensibilidad: una sensiblemente consciente de sí mismo y de los demás, pero el yo es inquebrantable, la otra sensiblemente captando las actitudes de los demás hacia uno mismo. Gran confusión. Lo último es ver quiénes somos en el espejo de los demás. Además, la mayoría de ellos prestan atención a las reacciones negativas de los demás, por lo que siempre están en pánico.

Las personas cuya piel mental no está bien construida llegarán a este punto en casos graves: cualquiera, incluso un transeúnte que haya pasado muy lejos, pensará que está molesto consigo mismo si tose o frunce el ceño. La lógica es: pronuncio mi voz y expreso mis deseos, que se reflejan en los espejos de otras personas, y los demás no son felices, entonces mi voz y mis deseos están mal, y yo estoy mal.

Hago mi voz, expreso mi deseo, y el espejo de los demás responde, y lo uso para juzgar si mi voz y deseo (expresión de vitalidad) están bien o mal. Esto es algo tan fundamental que todos crecemos con esta definición, formando lo que llamamos nuestro "yo". Si hay una buena respuesta, se afirma mi vitalidad; si hay una mala respuesta, se niega mi vitalidad; si no hay respuesta, mi vitalidad no vale la pena existir.

Hay dos tipos de perfeccionismo: uno es la persona que ha tocado la esencia de las cosas y siente que debe expresarlo de esa manera; el otro es la persona cuyo yo aún no se ha formado, sentirá que su voz y la respuesta del espejo debe ser perfecto para asegurar que Su ego esté en lo cierto. ¿Cómo romper? Primero, encuentra un buen espejo; segundo, destruye la abnegación del espejo malo; tercero, destruye el espejo malo mismo. Además, a menudo dígame a sí mismo: "Estoy bien".

10 solo síndrome de destino

Sigues tu corazón, no una meta, a menos que esa meta nazca de tu propio corazón.

Hay una enfermedad, llamémosla así: síndrome de destino único. La característica central de este síndrome es que una persona quiere ocupar todo su tiempo con una meta tras otra. Constantemente se marcan metas, y entre fijarse metas y alcanzarlas, se llenan de ansiedad.

La ansiedad conduce a la muerte. Su ansiedad es que hay varias fuerzas hostiles atacando sus objetivos. Debido a que no hay un yo central, su percepción es: "La meta la establezco yo, la meta soy yo y yo soy la meta. La fuente de las fuerzas hostiles que atacan la meta es mi enemigo, y deben ser combatidos". El proceso de combate es muy delicado, pero se puede resumir en un punto: se debe lograr el objetivo, de lo contrario, perderá. Para ser precisos, el ego muere, al menos una vez.

Aunque también son pacientes con síndrome de solo meta, algunas personas continúan probándose a sí mismas, pero todavía están llenas de ansiedad, y algunas personas

simplemente no establecen metas reales, para poder evitar ser derrotadas y asesinadas. lleno de ansiedad.

Las personas con tal ansiedad esencialmente tienen un mundo sin nadie más que ellos mismos. No perciben a los demás reales, y es difícil percibir la buena voluntad de los demás o de los objetos. Siempre están luchando y defendiéndose, por lo que solo pueden estar nerviosos.

También caen en el sentido de omnipotencia, y sienten que una vez lanzada la meta, el mundo debe dar una respuesta absolutamente positiva, es decir, debe realizarse. De lo contrario, el diablo te está tratando mal. El diablo es ante todo una rabia narcisista que surge dentro de ellos mismos cuando se les impide.

Aunque el diablo se genera primero desde adentro, para ellos, la hostilidad del mundo externo es tan real, y solo pueden luchar hasta la muerte con la fuerza hostil, por lo que deben tensar sus nervios para luchar y no atreverse a luchar contra la hostilidad. del mundo exterior El poder construye relaciones.

La cura para este tipo de trastorno de ansiedad es percibir la bondad de los demás, poder sentirse amado y aceptado por los demás desde el fondo del corazón, y luego puedes aceptar a la otra persona tú mismo. En otras palabras, puede establecer una conexión con la otra parte.

Sólo entonces se puede decir que estamos viviendo en el momento presente. Las personas que viven en un sentido de omnipotencia a menudo sienten que pueden vivir en el momento presente, pero eso es a menudo una ilusión.

Si esto se puede hacer, una persona descubrirá de repente que hay un proceso entre una meta y otra, y él mismo podrá disfrutar del proceso. Además, hay un sentimiento tan rico y pleno en el proceso, que es asombroso. Resulta que esto es vida, esto es vivir...

Mientras escribo esto, una vez más siento que esas palabras aparentemente simples en realidad no son fáciles de percibir para las personas. Por ejemplo, el sentido del tiempo, el espacio y el llamado "proceso de disfrute" son demasiado difíciles.

Por supuesto, si ya disfrutas de las relaciones lo suficientemente bien como para conectarte con lo que sea que esté sucediendo en el momento, será muy fácil para ti disfrutar el proceso. Es difícil saber qué lujo es esto para algunas personas.

11 ¿Eres alguien que responde a tu entorno o un creador activo?

En las relaciones, ¿eres alguien que responde a tus circunstancias o eres un creador activo? Responder al entorno, es decir, todo lo que hago es en respuesta a cómo me tratas. Si me tratas bien, te trataré bien; si me tratas mal, te trataré mal. La razón es que mi voz inicial debe ser respondida con amabilidad. Si no, estoy avergonzado y enojado. Entonces, retiraré mi voz y expresé la insatisfacción en mi corazón, o la expresé, o no la expresé, pero me mantuve alejado de ti.

El creador activo, con una voluntad clara, quiere que la relación vaya en una dirección. Te alzo la voz, y aunque no obtenga la respuesta que quiero, seguiré enviando mi calor. De esta manera, es posible que la relación se desarrolle en la dirección que yo quiero. Tales creadores activos se pueden ver en los principales eventos históricos y varias historias de amor.

¿Respondedores del entorno o creadores activos? La clave aquí es cómo manejar la falta de respuesta. Los respondedores ambientales son sensibles a la falta de respuesta y pueden interpretar esto fácilmente como malicia subjetiva. Pero esto es principalmente un malentendido. La otra parte puede no ser maliciosa, o incluso no responder, pero la señal que enviamos es demasiado débil e incluso es posible que no podamos recibirla.

Los creadores proactivos siguen siendo proactivos frente a la falta de respuesta y rara vez interpretan la falta de respuesta como malicia. Además, los creadores activos pueden situarse en el punto de vista del otro lado para ver el problema, lo que también reduce los malentendidos y la hostilidad. Por supuesto, también hay algunos creadores activos que ignorarán el rechazo de la otra parte. En este momento, ocasionalmente también se pueden crear milagros.

La razón por la que una persona responde al entorno es porque aún no ha formado un yo real, por lo que inevitablemente girará en torno a los demás, y la respuesta de los demás determina la vida o la muerte de su yo. Cuando una persona ha desarrollado su verdadero yo, puede convertirse en creador activo en las relaciones.

12 límites del yo

La esfera de control, los límites del yo. La sensación de control determina hasta dónde puede extenderse el ego de una persona. **Hasta dónde se extiende el ego de uno depende de la medida de su sentido de control.** La vida de una persona es demasiado simple y demasiado nerd, a menudo porque su sentido del control solo puede funcionar en un espacio pequeño. Entrar en un espacio grande puede hacerle perder el control. Si estás rodeado de una persona que está fuera del hogar, te resultará difícil entender por qué no sale, socializa o prueba cosas nuevas, como comer la misma comida durante un año. Harás muchos intentos de atraerlo al mundo más grande. Pensabas que iba a ser fácil, pero resultó ser imposible. Porque para él, cualquier cosa nueva traería una sensación de pérdida de control y causaría una sensación de desintegración de su ego. Controlado, ¿qué? Fuera de control, ¿qué es? Es la hostilidad imaginaria del mundo exterior y la hostilidad dentro de uno mismo.

Las personas que están súper atadas a la casa, si van a un lugar en el que nunca han estado, deben hacer planes detallados, pensar en todas las situaciones posibles y las contramedidas tanto como sea posible, para formar una sensación de control. Pero una vez fuera de control, sentirá que el mundo exterior lo menosprecia y también es propenso a la hostilidad hacia el mundo exterior. La hostilidad es oscuridad, la pérdida de control es caer en la oscuridad.

13 El yo cohesivo

El narcisismo todopoderoso se asocia con la simbiosis y el caos, mientras que el narcisismo saludable se asocia con la diferenciación y los límites. Cuando una persona está dominada por el narcisismo onnipotente, incluso la diferenciación más básica de "yo soy yo, tú eres tú" no se ha completado, por lo que existe una oposición extrema: o completamente egoísta o completamente desinteresado. Y un hito en la progresión del narcisismo onnipotente al narcisismo saludable es la formación del yo auténtico. La expresión precisa es que se forma el verdadero yo, que también puede llamarse el "yo cohesivo".

De hecho, esto es una cuestión de vida o muerte. Después de formar un yo cohesivo, una persona confirma que "básicamente puedo existir". Después de confirmar este punto, una persona se preocupará por el todo y dejará de lado el enredo de los detalles, incluidos los detalles, y podrá aceptar los detalles o los moretones locales. Es decir, en términos de detalles y partes, la voluntad del "yo" puede fallar y morir, porque la existencia del "yo" ha sido confirmada.

Antes de formar un yo cohesivo, una persona sentirá que la voluntad del "yo" en cada detalle es igual al "yo" mismo. La frustración en un detalle significa que "yo" será asesinado. Por lo tanto, quiero perseguir mi voluntad de no ser magullado, incluso si este detalle es extremadamente trivial.

Por ejemplo, esos "lunáticos" del autobús golpeaban y regañaban al conductor e incluso agarraban el volante por cosas tan triviales como perderse la parada del autobús o encontrar el cambio correcto. Hacen esto para asegurarse de que tienen razón en este detalle y que pueden ejecutar su voluntad, para que puedan sentirse vivos. De lo contrario, se sentirá muerto. Pusieron un carro lleno de personas, incluidos ellos mismos, al borde de la muerte, esencialmente para evitar la muerte por su propia voluntad en un detalle.

Por lo tanto, deja de enfatizar el autosacrificio y aboga por el desinterés absoluto. Las personas, desde los bebés, primero deben confirmar que sus deseos básicamente se pueden realizar, y luego hay muchos detalles de este tipo, y finalmente confirmar: "Básicamente puedo existir". De esta manera, es posible pasar del narcisismo onnipotente extremo original al narcisismo saludable.

Las personas deben comenzar por estar llenas de narcisismo, comenzando por cuidarse bien a sí mismas, y deben participar activamente en este mundo con su propia voluntad, jugar juegos, amar y odiar, experimentar el éxito y el fracaso, y dejar que su propio la vida ser templado ser templado. Sólo entonces se puede formar gradualmente un alma madura y humanizada.

Si a una persona se le enseña desde el principio que debe sacrificarse contra su egoísmo, no podrá formarse a sí misma y permanecerá en el narcisismo onnipotente. En este momento, no importa si parece desinteresado o egoísta, es extremadamente ingenuo.

La diferenciación está ligada al rechazo. Rechazo significa: yo soy yo, tú eres tú, y esos deseos de simbiosis caótica no pueden ser satisfechos. Si la lujuria y el deseo del niño por los padres no se satisfacen, entonces se diferenciará el afecto y el amor familiar. Asimismo, en la consejería, la insatisfacción con la empatía del cliente por el consejero puede llevar a la diferenciación.

La diferenciación es muy importante, primero diferencie usted y yo, y luego diferencie varios conceptos. Por ejemplo, en algunas familias, el niño es muy mayor y toda la familia todavía está cara a cara semidesnuda o incluso desnuda. Dirán: "Todo es una sola familia." Este es un concepto caótico, simbiótico, que aún no se ha diferenciado: una familia se divide en hombres y mujeres, y también hay tentaciones sexuales.

La emoción y el sexo deben completar varias diferenciaciones. Una vez que algunas personas han establecido una buena relación con otra persona, inmediatamente quieren establecer una relación definitiva. Esto también es caos y simbiosis. Pero cuando las emociones y el sexo se diferencien gradualmente, comprenderemos que hay demasiadas manifestaciones de una buena relación, y solo un número muy pequeño de relaciones puede llegar al punto en que se combinan el sexo y el amor.

El entrenador estadounidense Paul Stotts propuso el concepto de cociente de frustración, que dividió en cuatro factores: control, extensión, atribución y resistencia. Control, es decir, por grande que sea el contratiempo, siento que puedo controlar la situación. Estirar, es decir, la frustración se extenderá desde el evento de fracaso a otros aspectos. Atribución, es decir, atribución interna y atribución externa. La resistencia es lo que a menudo llamamos resistencia.

La resistencia es lo más importante, y la resistencia depende de la sabiduría de la atribución. La atribución interna se debe a uno mismo, y la atribución externa se debe al entorno. Las personas con altos cocientes de frustración son propensas a la atribución interna, principalmente porque sienten que soy el responsable de mejorar la situación. Atribuir, pero no culpar, ni a uno mismo ni a los demás.

Culpa, es decir, no se hacen bien las cosas, porque no soy bueno, o el ambiente no es bueno. Esencialmente, encontrar al pecador (chico malo) que arruinó la cosa y destruirlo (o destruirlo). Uno tiene que "ir más allá" del sentimiento para poder atribuir adecuadamente, para encontrar la verdadera causa de la frustración para que las cosas puedan mejorar.

Las personas que imputan en lugar de culpar forman un yo cohesivo abstracto que puede sobrevivir a la frustración. Las personas que no desarrollan un yo cohesivo sienten que "me han matado" cada vez que fallan. Por tanto, la clave está en formar un yo duro, que es la premisa de todo.

14 Nacimiento del Yo Central

Algunas personas quieren alcanzar la perfección en lo que hacen y quieren, mientras que otras saben medir. Por ejemplo, en una relación, algunas personas se enamorarán siempre

que vean a alguien con buenas condiciones, pero algunas personas sabrán claramente qué tipo de talento es adecuado para ellos. Otro ejemplo es que en el estudio y el trabajo, algunas personas están enfocadas y pueden estudiar y trabajar con enfoque, mientras que otras desean ser fuertes en todos los aspectos, o incluso las más fuertes, y como resultado, no pueden hacer nada bien.

El primer tipo de personas todavía vive bajo el dominio del narcisismo onnipotente en un grado considerable, y lo que quieren es el reino de "Dios". El último tipo de persona tiene un yo claro, así que lo que quiere es lo que quiere el "yo".

Diferencie un "yo" del caos y la simbiosis, que es el comienzo de la diferenciación, y entonces la diferenciación se volverá más y más clara, y la construcción del "yo" también se volverá más clara. Este es un proceso indispensable.

Por lo menos debes saber que todo necesita ser “lo mejor”, en este momento tu “yo” aún no ha nacido. Cuando puedes tener algo que te conviene y te hace sentir cómodo, significa que nace el “yo”.

El nacimiento del yo central es un gran hito en el crecimiento personal. Antes de que naciera el yo central, eras como un respondedor a tu entorno. Está muy preocupado por las evaluaciones de otras personas, y hará todo lo posible para adaptarse a sí mismo para ser el mejor en el entorno. Una vez que nace el yo central, los cambios en el entorno estimularán su respuesta, pero es difícil sacudir sus cimientos. También tienes la habilidad y la calma para saltar fuera del entorno y observar.

Si la relación madre-hijo es lo suficientemente buena, es decir, la madre no se separa del niño por mucho tiempo, está siempre al lado del niño y tiene una respuesta sensible al niño, puede tolerar las emociones del niño y puede mantener los límites, entonces el niño puede formar un niño a la edad de tres años. Los rudimentos de un ser resistente e independiente. Una relación madre-bebé suficientemente buena se puede simplificar en dos puntos: una respuesta empática y un buen contenedor.

La formación del núcleo del yo a menudo depende de la calidad de la relación. Si estás en una relación estable con calidez e interacciones positivas, sentirás que tu corazón crece rápidamente. De repente, un día, descubrirá que ya no se deja influir por las duras evaluaciones en el entorno externo, lo que significa que finalmente se tiene a sí mismo.

El mundo de un niño, especialmente un bebé, es propenso a colapsar, incluso una galleta puede destrozar a un niño. En este momento, la empatía de los padres es muy importante. A veces, un niño puede calmarse simplemente hablando de lo que siente o piensa. Igualmente importante es la tolerancia emocional de los padres, es decir, el padre no se derrumba ni exige ni ataca al niño debido al colapso del niño, permite que el niño se calme por sí mismo y está firmemente del lado del niño en todo momento.

“En las olas turbulentas de las emociones, hay un yo central que se mantiene firme allí.” Esta es una afirmación del psicólogo Kohut sobre el yo sano. Este yo central puede provenir de la internalización del padre. Si el niño está en una tormenta emocional y los padres

pueden pararse junto al niño firmemente con emoción, entonces el niño puede internalizar la imagen de los padres y obtener la piedra angular de un yo saludable.

Los bebés gigantes cuyos padres se derrumban fácilmente se derrumbarán cuando sus hijos se derrumben. En este momento, los padres pedirán a sus hijos que estabilicen sus emociones. Peor aún, cuando los propios padres se derrumban, recurren a sus hijos para estabilizarlos. De esta forma, el niño desarrolla una falsa sensación de estabilidad. Después de todo, esta sensación de estabilidad es infantil, es demasiado rígida. Un yo sano es a la vez estable y receptivo.

15 Subjetividad

Solo hay un tú en el mundo, y no puedes perder tu "sentido de subjetividad". Si tu vida es siempre pasiva, pierdes tu sentido de subjetividad. La clave para recuperar el sentido de la subjetividad es tener este sentimiento al hacer una elección: "¡Esta es mi elección!" Hiciste la elección por tu propia iniciativa, en lugar de hacerlo en beneficio de otros o bajo la presión de otros. .

Sin embargo, para poder decir realmente "es mi elección", primero debes aprender a decir "no".

Decir "no" es maravilloso, no te apresures a decir "sí". Después de disfrutar plenamente de esta belleza, puedes decir con un sentido de subjetividad: "¡Esta es mi elección!"

Debido a alguien, no puedo hacer una determinada elección, o hacer una determinada elección. Si a menudo piensas así, es probable que hayas perdido tu sentido de subjetividad, o que no te atrevas a presentar tu sentido de subjetividad, por lo que tienes que hacer o no una determinada elección en nombre de los demás.

La gente debe vivir con dignidad. La dignidad, pero también el sentido de subjetividad, es una experiencia de gran vitalidad. Cuando este sentimiento subjetivo se puede experimentar bien, algunas experiencias en el mundo material objetivo, como el disfrute material, el estatus, etc., no son tan encantadoras. El goce material y el poder son originalmente sólo para asegurar este sentimiento. En una sociedad, cuando el camino de "vivir con dignidad" está bloqueado, la gente tiende a permanecer en el nivel material y de poder objetivo, viviendo como insectos o animales inferiores, y su columna vertebral siempre está doblada. Y las personas con espaldas rectas, sus espaldas son solo relativamente rectas.

16 Donde hay un problema, todo es

Siempre hay personas que buscan resolver problemas, de hecho, donde hay un problema, todo existe y hay que ser consciente de ello.

Todas las preguntas sobre las personas son preguntas sobre la forma en que se expresa la humanidad. Cuanto más entiendas esto, menos sabrás cuál es el problema. Trate de dejar

que esas experiencias aparentemente malas fluyan con naturalidad y, al mismo tiempo, deje de juzgar si es bueno o malo, correcto o incorrecto, alto o bajo, y descubrirá que las llamadas "emociones negativas" son tan maravillosas como las emociones positivas. La mente está tan llena de misterio como las estrellas y el mar.

Para esos problemas que nunca ha podido superar, o incluso con los que ha luchado toda la vida, ¿por qué no intentarlo, darles un espacio y permitirse disfrutar por completo de estos problemas en este espacio? Por ejemplo, si ha estado procrastinando, ¿por qué no intentar encontrar un período de tiempo (como una semana), dejarse procrastinar por completo y nunca forzarse a hacer nada?

Cada rasgo de personalidad en ti tiene un significado. Por lo general, nuestro dolor es que hay dos o incluso varias voces que luchan, compiten y se enredan en el mismo tiempo y espacio al mismo tiempo, entonces, ¿por qué no tratar de darle a cada voz un espacio puramente acomodado?

17 Verdadero Ser

Las personas con personalidades auténticas saben lo que quieren y sus necesidades son específicas. Las personas con falsos egos no saben lo que sienten ni lo que quieren, por eso quieren lo que quieren los demás, pero quieren más y mejor para sí mismos. El fenómeno del puente de una sola tabla en el examen de ingreso a la universidad se debe a que las personas con un ego falso solo saben que hay un camino por el que todos pueden caminar.

Como se mencionó anteriormente, una persona con un yo verdadero construye su yo alrededor de sus propios sentimientos, una persona con un yo falso construye su yo alrededor de los sentimientos de los demás. La tragedia de este último es que automáticamente busca y gira en torno a los sentimientos de los demás. Vive para los demás, y su cuerpo es su esclavo. Los falsos yoes son omnipresentes en nuestra sociedad, lo que significa que también lo es el "verdadero yo puro, pero sin ataduras". Esto lleva a una paradoja: vivimos en una sociedad de daño mutuo, pero buscamos personas absolutamente buenas, personas puramente buenas que estén completamente libres de deseos contaminados (desapego del cuerpo).

18 Escapar de tu verdadero yo

Inventamos todo tipo de formas sutiles de escapar de nuestro ser real, porque si no se ve nuestro ser real, entonces puede ser vergonzoso o peligroso mostrar nuestro ser real. Una de las imágenes más impresionantes es la de un hombre que a menudo soñaba con una persona enorme y no hostil, una vez que este gigante era visto, la gente se arremolinaba y lo atacaba hasta que caía al suelo. Este gigante, su verdadero yo, es una colección de sexualidad, vitalidad, energía o sensaciones.

El Ser Auténtico (cómo nos sentimos y vivimos en todo), cuando es visto y bendecido, puede transformarse en entusiasmo. Si no se ve, entonces no se atreve a mostrarlo y se siente avergonzado porque quiere mostrarlo: "Nadie se preocupa por ti, y siempre muestras tus propias cosas para que los demás las vean, hay algo mal contigo"., o Lleno de desesperación y rabia, como Hulk.

Matar la libido (al menos el atractivo sexual), matar la agresión, matar las emociones y las emociones ardientes, y dejar solo un caparazón de buena persona, esta es una de las formas más comunes de escapar del verdadero yo. El yo real es peligroso y aterrador, y el bueno es el sancionado. De esta forma, se conservan las habilidades interpersonales, pero se pierde el núcleo de la vitalidad.

También hay formas menos obvias de escapar de tu verdadero yo. Por ejemplo, varios clientes mentirán habitualmente, en su mayoría de forma inocua. Lo peor de todo es que solo quiero mentir sobre cualquier cosa. Si somos conscientes, encontraremos que están tratando de mantener una pequeña distancia entre el yo que presentan a los demás y el yo real, para que los demás no puedan lastimar al yo real.

19 Autoobservación y autoconciencia

Una persona puede hacer auto-observación porque ha interiorizado un espejo, y este espejo interiorizado es la persona que puede proporcionarle buena voluntad o al menos una observación neutral de ella en primer lugar. Hay que aclarar que la autocrítica no es autoobservación. La autocrítica, especialmente la autocrítica dura, sólo distorsiona la autoobservación. Y su origen está en el criador u otra persona significativa que lo ha atacado duramente.

La autoobservación efectiva requiere un espacio para acomodar hechos y sentimientos, es decir, la observación de la mente y el corazón. Sin apresurarse a los hechos y sentimientos, sino experimentarlos plenamente en el interior y observar desde cierta distancia fuera de ellos, la combinación de los dos forma la observación.

Si no hay lugar para la observación, esto es lo que sucede: te invito activa y fuertemente a que me juzgues, francamente negativo o francamente positivo. En este momento, ya no eres tú, sino que vives junto a mí. Y, si algo se hace bien, soy bueno, y si algo se hace mal, soy malo, no hay término medio.

La ausencia de espacio de observación también conduce a esta situación: por favor, avísame de inmediato cómo se pueden resolver las cosas. Porque las cosas son buenas o malas, buenas o malas incluso determina si estoy calificado para existir, por lo que este asunto debe resolverse de inmediato. En este momento, la persona a la que se busca consejo estará bajo una gran presión y parece que no hay margen de maniobra.

Por lo tanto, la conciencia es más importante que las buenas evaluaciones y las sugerencias correctas. La conciencia viene con la comprensión y la aceptación, y el objeto de la conciencia son principalmente los propios sentimientos. La conciencia, en lugar de la

evaluación y la sugerencia, puede desarrollar un espacio en el que la energía detrás del sentimiento pueda fluir y conectarse con otras energías, lo cual es una especie de curación.

20 Amplíe su conocimiento

Nadie sabe qué tipo de vida deberías vivir, tal vez ni siquiera tú. La llamada "vida" es la aparición de tu voz interior en el mundo exterior. Y este sonido, la mente se da cuenta de que es muy difícil. Con demasiada frecuencia, confías vagamente en tus sentimientos y sigues tu voz interior hasta que se revela casi por completo al mundo exterior, y te das cuenta: "Oh, eso es lo que hay dentro de mí".

Quizá el desarrollo de la civilización no sea para determinar qué es bárbaro y qué es civilizado, qué está bien y qué está mal, sino que ha ido desarrollando la comprensión de toda la existencia. Cuando niegas rotundamente algunas cosas y no quieres explorarlas, eres bárbaro y lo opuesto a la civilización.

Jung dijo que mientras se vive uno debe expandir constantemente el campo de la conciencia. Esto es cierto para la vida individual, y la misma lógica se aplica a la vida colectiva. La conciencia sin juicio expande el reino de saber más.

El estado de vida actual de cada uno es a menudo el mejor estado que su alma interior puede presentar. Esto lleva a una inferencia: si solo intenta mejorar su estado de vida externo antes de que su estado mental interno no haya mejorado, entonces esta mejora puede no ser efectiva. Incluso, lo que es bueno para los demás puede ser veneno para ti.

La conciencia es para fluir. De lo contrario, la conciencia se convierte en un flujo de "etiquetado", es decir, descubro que tengo esta característica y sigo experimentándola para ver qué más es. Incluso se dice que todas las teorías y palabras son falsas. Las palabras son solo una forma de decir, de suscitar tus sentimientos y dejarlos fluir.

21 Honra tus propios sentimientos

Si quieres tener un verdadero yo, debes respetar tus propios sentimientos y dejar que tu corazón y tus sentimientos guíen tu vida. Sin embargo, para las personas cuyo ego está demasiado roto o sin forma, honrar sus propios sentimientos puede equivaler a estar solos. Cuando miran hacia adentro, ven una desolación u oscuridad. Por lo tanto, tienen que girar en torno a los sentimientos de los demás para escapar de la soledad y encontrar un pobre sentido de la existencia.

Sin un ego sano, es fácil confiar el ego a algo externo. Muchas mujeres sienten que el resultado final más intocable para sus maridos son sus padres. Si se dice que las deficiencias de sus padres son "violar las reglas del cielo". No se trata sólo de un problema de piedad filial insensata, sino también de que él, que es hueco por dentro y rígido por fuera, considera a su familia original como a sí mismo. Cuanto más frágil es una persona, más fácil le resulta distanciarse de sí misma y confiarse al mundo exterior. Cuanto más

vulnerable sea por dentro, más intentará defender su yo exterior. Si su esposa o novia se mete con sus padres, él sentirá que su frágil yo ha sido atacado y negado, por lo que tendrá que defenderlo vigorosamente. Para tal hombre, los miembros originales de su familia formarán un grupo y formarán un pequeño grupo.

El núcleo del pequeño grupo suele ser la madre, y los niños fuertes de la familia están atados a la madre para formar un pequeño grupo narcisista. Este grupo crea la sensación de que todo el crédito de la familia les pertenece a ellos y que todos los errores de la familia pertenecen a otros. Especialmente la nuera, porque es una extraña, es fácilmente repelida, ennegrecida y atacada.

Honra tus propios sentimientos. Porque el sentimiento viene del corazón, siguiendo al sentimiento, el corazón es libre.

22 Encuentra tu verdadero yo

¿Cuántas personas crecieron en el caos? Sin educación de la vida real (como amarte a ti mismo y a los demás), sin educación y modelos a seguir en el sexo y el amor, sin que te enseñen a respetar tus propios sentimientos y sin aprender algunas filosofías de vida necesarias, solo para vivir. Y lo más claro es ganar dinero y salir adelante, para luego vivir como todo el mundo.

No sé lo que quiero, quiero lo que todos quieren y lo uso como estándar. Además, para reflejar su propio valor, están ansiosos por pedir más. El llamado "corazón de comparación", ¿debería venir de esta manera?

El yo es el comienzo de todo. Demasiado comportamiento positivo es porque tengo la última palabra; demasiado comportamiento negativo es porque tú tienes la última palabra y no puedo perderme. Aunque todos queremos buscar la felicidad y el beneficio, si el precio es una grave pérdida de nosotros mismos, preferiríamos no hacerlo.

El yo de una persona debe ser tal integración: una mente bien desarrollada, un cuerpo sensible y emociones plenas, es decir, la integración de cuerpo, mente y espíritu. En este momento, el yo es el verdadero yo. Pero cuando uno confía demasiado en la mente, el cuerpo y las emociones son "despojados". El ego de esta persona se queda principalmente con la mente, y el yo que está dominado por la mente es el falso yo. Una persona con un yo verdadero, puedes sentir su plenitud, mientras que una persona con un yo falso, puedes sentir su sequedad.

Un yo sano, confiado y entusiasta. La confianza significa que la energía puede fluir bien hacia uno mismo; el entusiasmo significa que la energía puede fluir libremente hacia los demás o hacia otras cosas. Si tiene confianza y entusiasmo al mismo tiempo es un criterio simple para medir la salud de una persona. Por ejemplo, mi confianza en mí mismo es aceptable, pero mi entusiasmo no es suficiente. Y algunas personas que se entusiasman con

las cosas son adictas a todo, pero evitan la comunicación interpersonal. Sin embargo, el entusiasmo en la comunicación interpersonal puede reflejar mejor la esencia del problema.

¡Aceptate a ti mismo! ¡Acepta mi verdadero yo! —Tú entiendes todos estos principios, pero ¿por qué no te funciona? Porque tienes que conocerte a ti mismo primero, y conocerte a ti mismo es una cosa muy difícil. Para conocerte a ti mismo, debes tocar el dolor, especialmente el dolor que hiere tu autoestima, esto es lo más difícil.

Si sientes que tu corazón está roto y tu vida es miserable, ¿cómo puedes solucionarlo? Dos puntos son muy importantes: primero, concóctete a ti mismo; segundo, concóctete en un ambiente con amor y aceptación de ti mismo, al menos una persona que te ame y se acepte. Algunas personas extremadamente desafortunadas pueden completar el autoconocimiento solas, pero la mayoría de las personas necesitan conocerse a sí mismas en un ambiente cálido. La ayuda psicológica profesional es muy importante, y también es importante encontrar calidez en la vida.

Al ocultar el yo real y enfrentarse al mundo con una máscara, el yo real puede evitar ataques, críticas y desafíos, pero también pierde la oportunidad de refinarse.

Estamos demasiado ansiosos por resolver el problema, sin embargo, no hay problema, es solo una muestra de la naturaleza humana. Que se entiendan los llamados "problemas" y se apoye a los que tienen problemas, y todo "evolucionará" naturalmente. La mejor evolución ocurre cuando se comprende y acepta: una persona se convierte en sí misma.

Es mejor que las personas hayan estado siguiendo su propio corazón y caminando por su propio camino, con comprensión, compañía y apoyo en el camino, en lugar de varias expectativas sobre ti, control, interferencia y moldeamiento de ti, o incluso una "fuerte interrupción". La mejor vida se trata de ser uno mismo. Por supuesto, habrá varias invasiones en el mundo real. En este momento, recuerde caminar su propio camino de acuerdo con su corazón.

23 metáforas de la vida y la muerte

La metáfora de la vida y la muerte se esconde en los detalles de la vida. Por ejemplo, si solo te preocupas por el resultado, estás evitando la ansiedad por la muerte. Cuando el resultado es lo que quieres, sientes la vida; cuando el resultado no es lo que quieres, sientes la muerte. Además, incluso si el resultado es el que desees, es solo un momento, por lo que incluso si disfrutas de la sensación de vivir, es muy breve.

Por el contrario, si puede disfrutar el proceso, experimentar la conexión con todo en el mundo externo durante el proceso y los diversos sentimientos generados a partir de él y, a menudo, experimentar la sensación de vivir el momento, será completamente diferente.

Ser capaz de experimentar vivir en el presente en un nivel común es porque has confirmado que tu "yo" puede sobrevivir en este mundo, es decir, un yo espiritual abstracto tiene un sentido de existencia. El establecimiento de este sentido de existencia hace que la

mente ya no luche con la ansiedad de si "yo" está vivo o muerto, y tiene tiempo para abrir la mente y experimentarlo todo.

Excepto por la vida y la muerte, todos son asuntos triviales, pero las metáforas de la vida y la muerte están en todas partes. El sentido más básico de la vida y la muerte es que envías una motivación: si se realiza, es vida; si no se realiza, es muerte.

Sin embargo, la muerte es tan importante como la vida, y necesitas experimentar la energía de la vida así como el dominio sobre la energía de la muerte. Por ejemplo, envía un disco, y si realmente es demasiado poco realista o irrazonable, también puede dejarlo morir activamente.

Las personas son muy renuentes a controlarse a sí mismas. El llamado "autocontrol" significa restringir la propia motivación y dejarla morir. Si la moderación se convierte en un tono básico de la vida, significa que la energía muerta te está controlando por completo. Sin embargo, si vives cuando puedes vivir y mueres cuando tienes que morir, entonces cuando controlas (o te adaptas a) la energía de la vida y la energía de la muerte, la gente vivirá sabiamente y más libremente.

Los que no han vivido plenamente, es decir, los que están "asfixiados" por la energía muerta, intentan liberar tu "poder prehistórico"; los que están abrumados por el deseo y no son libres y a veces hacen el mal, intentan aceptar la energía muerta, Ve con eso.

Otra razón es que si solo persigues la energía vital y bloqueas la energía muerta, entonces el mundo exterior te proporcionará energía muerta. En este momento, tu experiencia será que el mundo externo te ha destruido. Pero también puede ser el resultado de tu búsqueda interna de energía muerta, que se proyecta hacia el mundo exterior.

La metáfora de la vida o la muerte se puede pensar de esta manera, al igual que la relación mente-cuerpo. Cuando la mente está separada del cuerpo, la mente parece estar en la cima, pero la mente y el cuerpo son igualmente importantes, existen al mismo tiempo.

Después de todo, la vida es una experiencia, pero la experiencia solo puede completarse pensando con la ayuda de la mente.

El cumplimiento de cada deseo es la vida; el fracaso de cada deseo es la muerte. Si experimenta con demasiada facilidad que sus deseos siempre están muertos, es posible que ya no esté "iniciando" deseos.

Esto también se puede deducir a la inversa: aquellos que rara vez "inician" deseos han experimentado innumerables muertes de deseos, por lo que han adquirido tal sentimiento de que mis deseos básicamente no se harán realidad, y entonces ya no "Iniciarán" el deseo.

Si usted es una persona así, intente "iniciar" pequeños deseos, déjelos que se hagan realidad uno por uno y luego trabaje duro para realizar los grandes deseos. Sin embargo, las personas cuyas vidas han estado medio muertas, muchas veces necesitan el mayor deseo o frustración para despertarlos, como el amor, o una gran crisis.

No es fácil hacer que una cosa viva y se vuelva más fuerte; es fácil "matar" una cosa o hacerla más y más débil. Lo mismo vale para ti. No es fácil realizar un deseo y fortalecerlo, es fácil "matar" activamente un deseo por tu cuenta, aunque dañará tu narcisismo.

Algunas personas jugarán este tipo de juego: no me atrevo a perseguir el deseo, te tienta a que te preocupes por mí, así que esta cosa se convierte en tuya, y luego la "mato". Además, al verte trabajar duro para mí, y lo arruiné de un solo golpe, parece que soy demasiado fuerte contigo. Jaja, no seas demasiado genial. Por lo tanto, los ayudantes no deben hacer que los asuntos de la otra persona sean los mismos que los suyos.

El cuerpo es el espejo de la mente, y el cuerpo es la morada del alma. En invierno, si tienes miedo al frío, es mejor que sientas tu frialdad, porque puede ser un corazón frío. Si se "rompe" la frialdad del corazón, el miedo a la frialdad puede mejorar mucho. Durante la consulta, he experimentado innumerables veces que cuando el visitante cambia de temperatura emocional, el cuerpo está sintiendo simultáneamente el cambio de temperatura. Cuerpo y mente están inextricablemente unidos.

Doy emociones, emociones, deseos y voces, y eso es pasión, es calor. Si obtengo una respuesta, significa que el entusiasmo se ha confirmado, por lo que se ha mantenido el "calor", si no hay respuesta, sentiré que mi entusiasmo ha golpeado la "frialdad". Si no tengo confianza, creeré en esta "frialdad", por lo que mi "calor" se convierte en "frialdad".

Las personas son muy sensibles, cualquier tipo de existencia es muy sensible, especialmente los niños y los amantes. Todos necesitamos una relación estable, de calidad (receptiva) que exista y dure constantemente, para que podamos aprender que el entusiasmo (energía, vitalidad) en esta relación puede durar.

Invisiblemente, puedes formar la conciencia de que la mente es más noble que el cuerpo y que el cuerpo es vulgar. Sin embargo, el cuerpo es mucho más importante que la mente, y el cuerpo es más confiable que la mente. Por ejemplo, la llamada "empatía" significa ponerse en los zapatos de los demás, tocar lo que otros sienten y pensar lo que otros piensan, esto no lo puede hacer la mente, y debe hacerse con la participación del cuerpo. Por eso, el eco entre los cuerpos de dos personas tiene una belleza extraordinaria.

Amar con la cabeza es seguro, amar con el cuerpo y el corazón es peligroso. Todo tipo de sentimientos dolorosos se combinan con el cuerpo y la mente. Demasiadas personas, cuando están en un dolor extremo, "cortan" la conexión entre la mente y el cuerpo. En este momento, pierden el sentido del cuerpo y dejan que la mente se acelere. Al revés, cuando la mente corre a gran velocidad, el cuerpo se adormece.

24 La existencia de la vida sólo puede ser "experimentada"

La existencia de la vida sólo puede ser "experimentada", no "pensada".

Todo el mundo puede tener fácilmente la sensación de estar en una posición alta, viendo todo a través de la evaluación, al igual que la relación entre la cabeza y el cuerpo, la cabeza

está arriba. Entonces, estar involucrado en la experiencia no solo es peligroso y vulnerable, sino que también parece de bajo nivel, mientras que el evaluador es de alto nivel y semi-falso.

Hay una imagen de un hombre que evita interactuar con los demás: su cabeza está a un metro de distancia de su cuerpo, está muy por encima y no quiere caer, porque siente que el cuerpo es vulgar. Es fácil para las personas tener este sentimiento: pensar es "alto". Sin embargo, la existencia de la vida solo puede ser "experimentada", no "pensada".

Cuánto te gusta juzgar puede indicar qué tan lejos estás de tu propia experiencia. Para evitar sentirse abrumado por experiencias que lo inquieten, manténgase alejado de ellas. Pero sin entrar en estas experiencias, ni siquiera sabes qué es la realidad. El nivel real (o nivel de energía) de la experiencia y la mente se puede expresar en esta oración: el nivel consciente (mente) es ventoso, el nivel subconsciente (experiencia) es entrecortado.

Si has estado usando la razón para guiar tu vida, entonces tu razón debe estar muy desarrollada y ser perfecta. Sin embargo, esto es básicamente imposible. Pero es fácil cuando honras tus sentimientos. A menudo, su mente no sabe lo que está pasando, pero sus sentidos le indican la dirección correcta. Por supuesto, lo mejor es combinar la racionalidad y la sensibilidad, pero la razón debe servir a la sensibilidad, y el desarrollo de la racionalidad es ampliar la sensibilidad.

Solo puedes experimentar que existes cuando el sentimiento está fluyendo.

Si suprimes el narcisismo, te desagradarán las personas narcisistas; si suprimes la agresividad, considerarás a las personas agresivas como malas personas; cuando suprimes el sexo, sucede lo mismo. Al mismo tiempo, te sentirás atraído por las personas que no se reprimen. Narcisismo, agresividad y sexualidad son los tres motores del ser humano. El hombre siempre desarrollará varias formas de volver al flujo de la fuerza vital, es decir, de volver a casa.

和另一个
自己
谈谈心

梦想

武志红——著



中国友谊出版公司

成为你自己的英雄

d r e a m



Dedicarse a lo que amas no es solo perseguir el llamado "logro", sino también cultivar tu propia vitalidad.

Prefacio Este libro es diferente de mis trabajos anteriores.

Hace muchos años, me gustaron dos libros llenos de lenguas viciosas, uno era el satírico "Diccionario del diablo", y el otro era "Los fanáticos" del legendario maestro de ciencias políticas Eric Hoffer.

Ahora, finalmente tengo un libro así.

Este libro nació de los artículos breves que publiqué en Weibo durante más de diez años y contiene no solo la experiencia en la práctica, sino también la combinación y el pensamiento de conceptos. El libro selecciona el contenido más esencial y crea un conjunto de cuatro volúmenes muy hermoso y portátil bajo los cuatro temas de soledad, narcisismo, crecimiento y sueños.

Mantuve deliberadamente el estilo de discurso fragmentado original. En este tipo de discurso fragmentado, porque hay pocas preocupaciones y no hay necesidad de considerar el prólogo y el esquema, por lo que está menos atado por la razón y es más fácil liberar un lenguaje vicioso.

La agresión es un instinto humano y un tema central en la teoría y la terapia psicoanalíticas.

Por lo tanto, esta perversidad es más fácil de conseguir el favor del autor.

Me gusta mi vicio. Todavía recuerdo que cuando tenía menos de diez años, una vez me peleé con un hermano mayor en el pueblo. Me atacó y me dijo: "No eres nada", este es el dialecto de mi ciudad natal, que significa: "¡No eres nada, no eres nada!"

De repente tuve un destello de inspiración y sentí que me tiraban de una cuerda en la cabeza. Le respondí y le dije: "Estás lleno de cosas, eres un maní en el campo, eres una plántula de maní en el campo, eres una tierra en el campo y también eres un gusano en el campo..."

En ese momento, estábamos parados en un campo lleno de maní, así que digo eso sobre él.

Tal vez sea porque nunca ha visto este tipo de pelea, estaba tan enojado que ni siquiera podía hablar y quería golpearme, pero tal vez sintió que no era bueno que un adulto golpear a un niño, entonces él dio la vuelta y se fue.

Desde entonces, siento que tengo un pensamiento inverso, mi mente se ha vuelto más libre y mi boca se ha vuelto más "venenosa".

Tanto en la secundaria como en la preparatoria, pensé que era una lengua particularmente viciosa.

Cuando estaba en la escuela secundaria, mi compañero de escritorio y yo éramos buenos en una cosa: "atragantarnos" mutuamente. Es decir, si dices una palabra casualmente, puedo encontrar las lagunas en tus palabras y luego lanzar una oración con saña, como si estuviera atascada en tu garganta, asfixiándote de modo que ni siquiera puedes respirar.

Como resultado, durante mucho tiempo, recuerdo que tal vez tres meses, ninguno de los dos se atrevió a decir la primera frase, ambos tenían miedo de que los "ahogaran" en la garganta y ambos querían atacar más tarde.

Entonces, un día, me sentí tan aburrido haciendo esto y prometí cambiarme a mí mismo. Desde entonces, mi nivel de lengua venenosa ha bajado mucho.

De acuerdo con la teoría del psicoanálisis, la agresión humana se domestica de esta manera. La agresión primitiva se convierte en una expresión civilizada, pero desde entonces ha perdido parte de su poder.

Esta historia y estas explicaciones se mencionan a menudo en mis conferencias.

Sin embargo, ahora soy cada vez más escéptico de esto. Porque en realidad, uno de los principales problemas que he tenido toda mi vida ha sido que he estado demasiado reprimido para ser agresivo, demasiado bondadoso. Esta lengua venenosa, tal vez creo que es demasiado, pero en realidad no es nada.

Al crecer, también sabía que estaba demasiado deprimido y demasiado anticuado, por lo que al escribir, resistí especialmente las restricciones de cualquiera.

Siempre me ha encantado Weibo, y creo que es mi plataforma de automedios favorita. Una razón importante puede ser que me gusta mi expresión en Weibo.

Por supuesto, no he publicado con fuerza mis rasgos de lengua venenosa en Weibo, pero busco muchas cosas de manera invisible cuando escribo, como la concisión y la expresión precisa de mis pensamientos y sentimientos, etc. Por eso, a veces soy como un hacedor de frases de oro.

Sin embargo, si solo soy un bromista, solo un creador de oraciones de oro, entonces no tiene mucho sentido, después de todo, una lengua inteligente realmente no puede tener vitalidad.

Cada vez amo más a Weibo. Quizás la razón más importante es que Weibo parece ser una expresión fragmentada, pero para mí, en realidad constituye un profundo largoplacismo.

A menudo busco en mi Weibo, por ejemplo, busco la palabra "narcisismo", y puedes ver todos los pensamientos importantes sobre el narcisismo desde que comencé a escribir Weibo en 2010. En particular, veo un proceso de evolución en mi pensamiento durante los últimos diez años.

Este sentimiento es realmente genial.

Esta evolución es posible porque las palabras y los pensamientos que expreso en Weibo siempre han sido absolutamente sinceros. Por lo tanto, construyo una relación profunda

con lo que pienso y con quién. La relación es cada vez más profunda y automáticamente genera un pensamiento evolutivo.

Este tipo de pensamiento es en sí mismo un tipo de vida, y es una vida que se temple constantemente.

Debido a la naturaleza fragmentada y popular de Weibo, muchos pensadores y escritores serios pueden estar más inclinados a expresar su desprecio por Weibo como plataforma, pensando que está tan fragmentado todo el día y es fácil de hacer kitsch, por lo que no debe tomarse en serio. .

Sin embargo, tengo que decir francamente que esta es una plataforma para expresar mis pensamientos e interactuar con los lectores. Realmente ha sido de enorme valor para mi forma de pensar y escribir; verás, este libro que tienes en la mano es una de sus manifestaciones.

Weibo tiene una característica: todos se volverán más viciosos. Se puede decir que la agresividad de las personas en Weibo ha aumentado significativamente. Por lo tanto, como el llamado "gran V" y un gran V que fácilmente desafía varios puntos de vista de la corriente principal, realmente he experimentado olas de controversia, como discusiones sobre científicismo y fenomenología.

Debido a que todos son viciosos, se puede decir que Weibo es un lugar que puede aplastar el narcisismo de los grandes Vs. En el pasado, cuando escribía en el blog, los comentarios a continuación eran muy educados y educados. Me temo que entre mil respuestas, habrá pocas agresivas y desafiantes, y aún menos personas vendrán a regañar y pelear.

Sin embargo, ahora es demasiado fácil ser atacado en Weibo. Realmente destrozó mi narcisismo. Pensé que a la mayoría de la gente le gustarían mis libros, y la mayoría de la gente estaría de acuerdo con mis puntos de vista.

Alrededor de estos ataques reales, también me estoy reconociendo y ajustando constantemente. Sin embargo, nunca ajusté mi forma de pensar por eso. Espero que mi pensamiento sea absolutamente sincero. Todo lo que ajusté fue mi actitud.

Al final, esta actitud volvió al punto original: simplemente sé tú mismo, no te preocupes demasiado por lo que los demás piensen o digan.

Al principio tenía esta actitud y ahora vuelvo a esta actitud primitiva. Pero esto no quiere decir de ninguna manera que este es un proceso sin sentido.

Como toda nuestra vida, he estado diciendo que lo más importante para una persona es vivirse a sí misma.

Sin embargo, este camino ciertamente no es fácil.

Es mejor que las personas sean bendecidas en la familia original al principio, y formen la percepción básica de la que habló Winnicott: hay una persona que no toma represalias (refiriéndose al cuidador), para que los niños puedan tener tal sentimiento- "El mundo da la bienvenida a Tus instintos brotaron".

Aun así, una persona continuará encontrando varios desafíos e incluso interrupciones a lo largo de su vida, por lo que puede perderse y eventualmente regresar a esta percepción básica. Esto parece ser un desvío, pero en realidad es el proceso real de la vida, y también es el proceso de temprar constantemente la mente de una persona.

He tenido algunas bendiciones en mi familia de origen, así que puedo escribir y pensar libremente, pero al mismo tiempo, siendo el clásico chico bueno y exagerado, también soy alguien que se ha perdido seriamente, así que siempre lo fue. buscando como ser más Ser uno mismo mejor y "alcanzar" mejor la verdad.

Todos lean mis palabras, tienen que saber que este es mi camino. Ya no estoy viviendo yo mismo y luego guiando a todos a hacer lo mismo como un maestro. Al contrario, también soy una persona seriamente perdida, pensando, experimentando y compartiendo.

La vida no es fácil.

La fuerza impulsora de la vida es vivir primero a ti mismo. Esta simple verdad, pero me parece haber atravesado miles de montañas y ríos para entenderla.

Por lo tanto, estas palabras mías son el sincero compartir de un experimentador y pensador que ha atravesado miles de montañas y ríos y todavía está en el camino.

Y este libro es diferente de mis trabajos anteriores, es pequeño y diestro, y contiene mis destellos de pensamiento y comprensión a lo largo de los años. Era como un banco de semillas de inspiración, muchas de las cuales se convirtieron en artículos posteriores de formato largo. Espero que disfrutes de este regalo especial.

Que todos encuentren su propio camino y sean ellos mismos.

Finalmente, para citar un poema de Rumi:

Pensaste que eras la cerradura de la puerta,

Eres la llave de la puerta.

Es una pena que quieras ser otra persona,

No puedes ver tu propia cara, tu propia belleza,

Pero nadie más tiene una cara más hermosa que la tuya.

1 viaje del héroe

La libertad más importante, o incluso el verdadero significado de la libertad, es un estado que surge después de superar el miedo interior y abrazar la oscuridad interior. jose campbell [📖](#) Llame a este viaje el "Viaje del Héroe". En este proceso, parece que estás luchando contra el mundo exterior, pero en realidad estás templando tu ego. El concepto general de libertad piensa que es el mundo exterior el que obstaculiza tu libertad, pero de hecho es tu ego el que realmente obstaculiza tu libertad.

El proceso de convertirte en ti mismo, es decir, el viaje del héroe, requiere dos cosas: 1. Abrir tu corazón al mundo real, para que puedas observar cómo es tu corazón, la parte que

temes. La clave de este proceso no es mejorar, sino ser capaz de tocar tu verdadera y aparentemente aterradora humanidad.

La clave de este proceso es tocar el dolor y la oscuridad. Solo tocando tu propio dolor puedes comprender el dolor de los demás; solo tocando tu propia oscuridad puedes acomodarte a la oscuridad de los demás. Y, cuando realmente lo tocas, encontrarás que el dolor tiene un don, y la oscuridad es fuerza y vitalidad.

Cuando sientes dolor, si no te atreves a tocar tus sentimientos, lo más fácil en lo que piensas es: ¿Qué debo hacer? De la misma manera, si no comprendes tus sentimientos, lo más probable es que los demás te pregunten: "¿Qué debo hacer?" Lo que debo hacer es tratar de cambiar el entorno externo para resolver los problemas internos, pero la experiencia interna es un problema. existencia más profunda. Tienes que dejar fluir la experiencia para que puedas encontrar la verdadera presencia.

Cada tipo de dolor psicológico tiene un significado. Tenemos innumerables formas de reducir el dolor y evitarlo, pero solo hay una forma de resolver realmente el problema: enfrentar el dolor, comprender el significado del dolor, encontrar la fuente del problema y crecer a partir de él.

Jung tenía un término más sutil para el viaje del héroe: el viaje de la individuación. Reúne al mundo entero en tu corazón. En tu largo viaje, descubres que el mundo exterior y el mundo interior son uno y el mismo. Expandes tu corazón en este mundo y reúnes la imagen del mundo entero en tu corazón.

Ser tú mismo es dejar fluir tu energía. En este momento, la llamada "creatividad" vendrá de forma natural.

Si las personas son demasiado normales, pierden su diversión. Lo llamado "normal" significa buena adaptabilidad. En esta sociedad, es probable que pierdas tu individualidad sin saberlo. Entonces, las personas creativas siempre están un poco locas.

Expandir su vida, tenga el coraje de tomar decisiones y asuma la responsabilidad de sus elecciones. Este es el camino hacia la autorrealización, que también puede llamarse "el camino para convertirse en su propio héroe".

[\(1\)](#) Joseph Campbell (Joseph Campbell): escritor estadounidense que estudia la mitología comparada.

2 héroes, atrevete a actuar

Una vez que una persona actúa, hay un defecto. Si hay muchas acciones, estará lleno de fallas. **Sin embargo, un héroe lleno de defectos sigue siendo un héroe.** Aquellos que no han realizado ninguna acción importante naturalmente sienten que son perfectos y pueden comentar sobre el bien y el mal de los héroes. Sin embargo, no importa cuán perfecta sea una mosca, después de todo sigue siendo una mosca. Cuando las moscas vuelan en grupos,

pueden cubrir el cielo y el sol, y son poderosas. Esta sensación de magnificencia les da una sensación de grandeza, pero siguen siendo solo moscas.

Las personas que no hacen nada están llenas de quejas e inevitablemente sienten que las personas que hacen cosas, especialmente aquellas que hacen cosas grandes, son en su mayoría malas personas. Pero cuando estas personas que no hacen nada puedan hacer las cosas según sus propios deseos, tendrán mucha comprensión del mundo y de los demás, y al mismo tiempo también encontrarán que solo de esta manera pueden amar verdaderamente al mundo.

Una cosa es juzgar a las personas por los hechos, pero será muy diferente si son juzgadas por la moralidad. Si se juzga a las personas por los hechos, el éxito o el fracaso, los héroes tendrán ventaja; si se juzga a las personas por la moralidad, es decir, los que no han hecho nada, son débiles, son víctimas, etc., tienen ventajas.

La llamada "vida agresiva" es el proceso de desenvolvimiento de la propia vida con un sentido de subjetividad. ¡Cuántos talentos soberbios se consumen en el hundimiento interior del yo!

La fuerza vital se extiende, lo que puede causar problemas y hasta daños a los demás, a la sociedad y al mundo, pero al mismo tiempo también tiene la oportunidad de manifestarse y establecer relaciones con otros objetos. Chocan entre sí para ver, reparar e incluso curar, o crear y luchar. Y si colapsa hacia adentro desde una edad temprana, puede perder su oportunidad.

3 sentido de la distancia

Espero que el mundo pueda hacer lo que quiero, preferiblemente si chasqueo los dedos, el mundo me responderá de inmediato y con precisión. Sin embargo, cuando este es el caso, un alma ordinaria descubre con horror que el mundo es demasiado horrible. Hay una barandilla entre tú y el mundo, o una niebla, un laberinto, y eso crea distancia, y eso es importante. En la demora de responder, tienes un espacio-tiempo para conocerte a ti mismo. Si tu corazón se vuelve más y más simple, este tiempo y espacio también se volverán más y más simples. Entonces, no te preocupes, este camino es el camino que necesitas caminar.

La complejidad y la distancia de ti de esa barandilla, niebla o laberinto depende del grado de división dentro de ti, como la distancia dentro de ti del bien y el mal, el amor y el odio, la vida y la muerte, las experiencias altas y bajas. Si hay un odio extremo y un amor extremo, eso no suele estar integrado, y entonces hay una gran distancia entre el amor y el odio.

Cuanto más severa es la división interna, más es necesario diferenciar a un observador. Puedes imaginar un triángulo equilátero, si la distancia entre el amor y el odio es de diez metros, entonces la distancia entre el observador y la experiencia del amor, y la distancia desde la experiencia del odio también son diez metros. Cuando las experiencias de los opuestos son una, el observador y el experimentador también son uno.

4 frustración

Aquellas cosas que requieren una inversión continua, como el trabajo, el estudio y la escritura, a menudo no podemos seguir participando porque estamos constantemente distraídos e interrumpidos. Si observa cuidadosamente, encontrará que esto se debe a menudo a que ha encontrado reveses en estas cosas. Esta frustración desafía tu narcisismo y sentido de control, por lo que vuelves a hacer cosas que puedes controlar para restaurar tu narcisismo y sentido de control.

Perseguimos este sentimiento: hacer las cosas de una sola vez. Esto significa que la energía dentro de nosotros también fluye constantemente sin interrupción. Y la sensación de ser interrumpido es como ser detenido repentinamente en el sexo, así que no nos gusta. En rigor, cualquier interrupción de la energía es castración en diversos grados. Esto desafía nuestra dignidad y despierta nuestro miedo a la muerte.

El flujo de grandes ríos y ríos inevitablemente tiene varios obstáculos y giros y vueltas, pero aún pueden atravesar obstáculos y precipitarse hacia el mar. También necesitamos aprender que nuestra energía continuará encontrando varios obstáculos, pero aún podemos atravesarlos y sortearlos para llegar a nuestro destino.

Lógicamente, esto se debe principalmente a que los infantes y los infantes gigantes (infantes adultos) carecen del concepto de tiempo y espacio, y sienten que una vez que piden un deseo, deben ser satisfechos inmediatamente en ese momento, de lo contrario sentirán que su deseo, energía (yo))murió. Por el contrario, las personas maduras han formado el concepto de tiempo y espacio y se han dado cuenta de que mientras se acumulen en el tiempo y se transformen en el espacio, esta energía siempre puede fluir.

Todos necesitamos experimentar que como cuerpo energético, la energía que emitimos puede volverse realidad. Esta realidad externa muestra que tu energía es digna de estar en este mundo en sí misma, y tú también lo eres como cuerpo energético. Por lo tanto, los padres deben cuidar la propia energía de sus hijos y hacerla realidad, en lugar de interrumpirla o imponer sus deseos a sus hijos.

Algunas personas se aferran a las cosas grandes sobre las que no pueden hacer nada, y no pueden derrumbarse, pero pierden el control ante las cosas pequeñas sobre las que no pueden hacer nada. Usan una pequeña brecha que puede salirse de control. liberar la impotencia acumulada. Y algunas personas perderán el control con solo pequeñas cosas insatisfactorias. **En un mundo a menudo insatisfactorio, la verdadera filosofía de vida es continuar irradiando entusiasmo y realizando sueños importantes.**

¿Cómo hacer frente a insatisfactorio (es decir, el mundo exterior no funciona de acuerdo a su voluntad)? El duelo fluye cuando es maduro para reconocer que algo malo sucedió. Si te niegas a admitir y llorar, caerás en un estado paranoico con la sensación de ser perseguido. Es decir, hay perseguidores en el mundo exterior que causaron esta insatisfacción, y debido

a esto, se enojan con los perseguidores, e incluso se enojan tanto que quieren matar a la gente. O vuélvete la rabia hacia ti mismo y agáchate con fiereza, incluso queriendo suicidarte.

A veces, el disgusto es puramente una percepción interna, pero lo proyectamos como resultado de los perpetradores en el mundo externo. Por ejemplo, cuando las personas que tienen miedo a la soledad se sienten solas, sentirán que hay monstruos y fantasmas, los perpetradores finales, observándolos. Pero en realidad es la soledad la que provoca nuestra dolorosa percepción interior, y la proyectamos como un demonio exterior que nos enferma.

5 deseo de crear y deseo de destruir

Las personas que se demoran, dudan, hacen poco o incluso no logran nada, probablemente temen que sus creaciones sean fácilmente destruidas.

La propia creación es vida, el poder de destruir es muerte.

Sin embargo, esta fuerza destructiva no solo se ha manifestado en el mundo externo como la familia y la sociedad, sino que también se ha arraigado en el propio corazón.

Lo que está enraizado en el corazón puede llamarse "deseo de destruir". Tanto el deseo de crear como el deseo de destruir son fundamentales, y también pueden denominarse "instintos de vida y muerte".

Nuestra consideración habitual de la vida y la muerte es para el nacimiento y la muerte de una vida física, pero el alcance de la vida y la muerte puede extenderse infinitamente, y cualquier cosa tiene vida y muerte, como los deseos, las emociones y los pensamientos.

Hay placer en la creación y placer en la destrucción.

Sin embargo, la creación es difícil y la destrucción es fácil.

Por lo tanto, las personas cuya creatividad no está bien formada perseguirán el deseo de destruir para experimentar el placer de la destrucción. Incluso se puede decir que cuando se libera la pulsión de muerte, hay un placer narcisista como el dios de la muerte.

Una mujer ve que suceden varias cosas buenas importantes, siente alegría y luego entra en pánico.

Cuando me di cuenta de su pánico, descubrí que estaba preocupada de que estas pocas cosas buenas fallaran.

Luego hablamos y ella comenzó a descargar su ira. Esta ira es su deseo de destruir, por lo que parece estar preocupada de que las fuerzas externas destruyan las cosas buenas, pero es su deseo interno de destruir lo que la asusta.

Después de estar en silencio, a veces es como escuchar la música de todas las cosas. Se me ocurrió que lo que hace que los ritmos y los ritmos de estos movimientos sean tan hermosos y apasionantes es que juegan con la vida y la muerte.

La continuidad es vida, la ruptura es muerte; la nota alta es vida, la nota baja es muerte. Si solo hay un lado, no hay ritmo ni ritmo. Cuando ambos lados están disponibles, se forma el doble entretejido de fuerzas de vida y muerte.

Por supuesto, en su conjunto, una pieza musical es una creación.

Este movimiento de todas las cosas, esta música del universo, en realidad ha estado sonando todo el tiempo, sin parar nunca. Por supuesto, desde la perspectiva de la física y la filosofía, el universo también está vivo, tiene vida y muerte, pero transcurre a lo largo de cientos de millones de años, por lo que nos sentimos como una eternidad.

En psicología, la psicología humanista y la psicología positiva les gusta hablar de personas que hacen el bien y son brillantes, que es la búsqueda de la vida. Pero debido a la falta de comprensión de la muerte y la falta de exploración del deseo de destruir, parece débil y carece de encanto.

El psicoanálisis habla tanto de la vida como de la muerte, por lo que tiene capas y texturas extremadamente ricas, como una epopeya magnífica y extremadamente delicada, con un encanto extraordinario.

Las personas que son demasiado narcisistas solo quieren ver sus deseos hechos realidad, porque esto significa que ese deseo tiene vida.

Sin embargo, para aquellos deseos que no vale la pena cumplir, o deseos que son difíciles de lograr o incluso imposibles de lograr, bien podríamos ser el dios de la muerte y elegir activamente dejar morir los deseos sin esperanza.

La destrucción es una fuerza poderosa. No solo necesitamos destruir nuestras propias cosas sin esperanza y desafiar nuestro propio narcisismo, sino también destruir las cosas irrazonables que otros nos agregan para desafiar el narcisismo de otras personas.

Un tipo súper agradable que una vez bebió un poco de vino y entró en un estado en el que parecía que la muerte lo estaba tirando de un edificio. Trató de controlarse, pero sintió que la destrucción era tan buena.

Después de un período de tiempo, de repente tuvo algo de fuerza y pudo decir "no" a los demás.

No solo podemos dar rienda suelta a nuestro deseo de crear, sino que también podemos dar rienda suelta legítimamente a nuestro deseo de destruir.

El deseo de crear y el deseo de destruir pueden transformarse el uno en el otro. Las personas con un bajo deseo de crear deben tener un gran deseo de destruir, por lo que las personas que parecen ser buenas personas pero no hacen nada mostrarán un terrible deseo de destruir cuando se les presente la oportunidad. Tienen innumerables formas

ingeniosas de expresar su deseo de destrucción, como críticas y sugerencias aleatorias al creador.

Que puedas tocar la música de la vida y la muerte libremente.

6 Enfrenta tu propia "maldad"

La defensa psicológica tiene tales tres ejes: división primitiva, negación primitiva y proyección primitiva. Dividir es dividir las cosas en buenas y malas, negar es negar la existencia de la maldad y la debilidad en uno mismo, y proyectar es transferir la maldad y la debilidad de la propia división a los demás. Muchos problemas psicológicos graves van acompañados de estos tres ejes, especialmente el vínculo de la negación, algunas personas a veces lo niegan tanto que ni siquiera se dan cuenta de que son malos y débiles.

Un signo importante de madurez es poder afrontar la propia "maldad". La verdadera madurez significa que una persona puede acomodar la "maldad" en sí misma y en los demás, y transformarlos. Generalmente, las personas que no pueden afrontar sus propias debilidades suelen caer en la paranoia.

Cuando el ego es débil, lo "malo" debe separarse y proyectarse al mundo exterior. Después de que el yo se vuelva más fuerte, será capaz de absorber el "mal" proyectado. El procesamiento de ellos significa la aceptación de esta parte de la energía por parte del yo, y el yo se vuelve más fuerte debido a esto.

La infelicidad inaceptable en una relación se debe a que me preocupa que estas cosas "malas" destruyan una buena relación. Es particularmente difícil para las personas enfrentarse a sí mismas como iniciadoras de la infelicidad, debido a una preocupación más profunda: una vez que inician la "maldad", el objeto bueno se mantendrá alejado de ellas y no se querrán a sí mismas. Pero el amor es una profunda comprensión y aceptación, que naturalmente también incluye la comprensión y aceptación de estos desagradables o "malos".

Cuando eres demasiado fácil para ser una buena persona, las personas que te rodean se volverán malas, porque la simple persona buena proyectará "maldad" en las personas que te rodean. Lo que es más terrible es que la "maldad" recortada por la gente sencilla y buena es la vitalidad. Por lo tanto, la gente sencilla y buena se volverá cada vez más seca.

Cuando tu amabilidad es que no distingues entre tú y el otro, cuanto más amable eres, más fácil es que te lastimen. Esas heridas en realidad están diciendo: por favor, sé tú mismo primero.

Si no entiendes esto, las cosas pueden ir así: espera a que la otra persona haga algo que traspase completamente tus límites antes de que finalmente te decidas a sacar a la otra persona de tu mundo. Solo entonces puedes finalmente trazar un límite para ti mismo.

Comportamiento dañino, si es valioso, este es al menos uno. Sin embargo, no seas tan cruel y comprende desde temprano: lo más importante del mundo es cuidarte primero.

7 Estire su energía sin esfuerzo

Ser capaz de ser arrogante y presumido, es decir, mostrar un narcisismo básico, es un referente de salud mental. Si eres demasiado narcisista, es fácil causar problemas, pero si no puedes mostrar narcisismo en absoluto, no es salud mental, a lo sumo solo puede considerarse aparentemente bueno.

Es posible que muchas personas no puedan aceptar este pasaje, por lo que puede cambiarlo: un punto de referencia para la salud mental es que puede estirar su energía con calma.

Las personas que no pueden expresar plenamente su voluntad difícilmente pueden apoyar sinceramente las decisiones razonables de los demás.

A partir de esto, se puede razonar así: las personas que se retiran al mundo solitario tienden a sentir que todo lo demás es irrazonable. Por lo tanto, "Keyboard Man" tiende a disgustarle todo.

Solo aquellos que desarrollan plenamente su propia vida y viven una vida colorida serán verdaderamente tolerantes. Un pequeño número de personas con una visión profunda también pueden tener este tipo de tolerancia, pero la mayoría de las personas no pueden.

Cuando una persona siente que su vida puede desarrollarse de acuerdo con su libre albedrío, se llenará de entusiasmo y las dificultades, la procrastinación, el cierre y la negatividad se alejarán de él. No quiere desperdiciar cada momento. Por lo tanto, los niños que se alimentan de amor y libertad suelen ser como una máquina de movimiento perpetuo, capaces de concentrarse en lo que están haciendo.

Una persona debe estirar su vida de acuerdo a su propia voluntad, sin importar si tiene éxito o fracasa, puede experimentar constantemente el sentimiento de su vida tocando a otros seres, templándose así constantemente. Crecer, eso es todo. No se nos permite tomar decisiones según nuestra propia voluntad, por lo que nuestros corazones no pueden crecer, por lo que somos bebés gigantes.

Las personas deben estirarse por completo y tener pleno contacto con el mundo exterior. En estos estiramientos y toques, cultiva tu propio corazón. Jóvenes y maduros, jóvenes y humildes, todos estos reducen la propia energía, por lo que hay menos estiramiento y contacto. La madurez en este momento es la madurez pseudosexual.

Este tramo, en cierta medida, debe ser percibido como agresivo. Para poder estirar la propia vitalidad agresiva de uno, se necesitan dos tipos de pruebas: primero, la propia no será destruida; dos, la propia no destruirá a los demás. Incluso puede haber una experiencia sincera de cómo las relaciones y el mundo se vuelven más reales, más poderosos y más profundos cuando se estira la fuerza vital agresiva. A partir de esto, la vitalidad puede ser bendecida y puede expandirse libremente.

Si consideras tu vida como un cuerpo de energía y tu vitalidad como el flujo suave de energía, entonces la llamada "confianza" significa que no importa cómo te afecten otras energías externas, aún puedes mantener el flujo de tu flujo de energía.

La existencia de una persona que extiende su fuerza vital es curativa para los demás.

Sigue tus sentimientos, vive con sinceridad, y ten ricas colisiones y conexiones con el mundo con tu propio cuerpo... Sólo así podrás templar tu mente. Si no muestras tu corazón, no tendrás esta oportunidad.

Los sentimientos no importan bien o mal. Hablar de sentirme bien o mal se debe a dos puntos: 1. Me preocupa que los demás (especialmente las autoridades) sientan que mis sentimientos están mal. En este momento, si siento el flujo de mi propia energía, tengo miedo de ser castigado y ridiculizado 2. Tan pronto como exprese mis sentimientos, debo buscar resultados y esperar que el mundo sea como deseo, de lo contrario, sentiré que he fallado y luego Tendré un gran sentido de la vergüenza.

Para seguir su propio corazón y vivir de acuerdo con sus sentimientos, primero necesita el apoyo de alguien que lo cuide, y luego necesita coraje y sabiduría.

8 Conciencia de los límites

La conciencia de los límites se trata de proteger su territorio. Cuando no puedes expandir tu espacio geográfico, encoges tu cuerpo. Cuando tu cuerpo ni siquiera puede estar a cargo de sí mismo, te encoges en tu cabeza. En este punto, al menos todavía tienes el mundo imaginario. Cuando el mundo imaginario está fuera de tu alcance, te conviertes en un zombi.

Tu mente, lo llamas; tu cuerpo, lo llamas; tu casa, lo llamas. Esto es básico. Si no amas tu mente, tu mente es invadida; si no amas tu cuerpo, tu cuerpo es invadido; si no proteges tu hogar, tu casa es invadida.

Todavía hay tiempo. Cuando no puedes controlar tu propio ritmo y el tiempo siempre está ocupado por la voluntad de otras personas, las personas son propensas a la procrastinación y al ritmo desordenado.

Una cuestión de límites es una cuestión de vida o muerte. Aquellos que no pueden mantener la frontera pierden su colonia espiritual, por "perder el poder y humillarse a sí mismos", tendrán diversos problemas físicos y psicológicos.

Los límites y la independencia son partes que faltan en nuestra sociedad y, como resultado, nuestro comportamiento puede agriarse fácilmente.

Los bebés quieren vivir en un mundo sin límites y quieren que su madre gire a su alrededor completa, completa e incondicionalmente. En el mundo adulto, en primer lugar, se requiere responsabilidad propia y, al mismo tiempo, uno necesita proteger fuertemente su propio espacio para que no sea invadido. Luego construya una relación profunda sobre esta base y aprenda a amar y ser amado.

Los límites y la independencia, de hecho, significa no invadir fácilmente el espacio de otras personas, sino también ser capaz de proteger fuertemente su propio espacio.

Aquellos que mantienen los límites pueden ser libres y relajados, pero también tranquilos y fuertes.

Si hay una conciencia de límites simple, directa y clara: soy el amo de mi territorio, y venir sin invitación es una invasión, y todo será mucho más simple. Correspondientes a la filosofía confusa ya la lógica confusa, son fundamentalmente invasión y control. La invasión, el control y la explotación solo pueden ocurrir cuando estás confundido, y es difícil que sucedan cuando estás despierto. A veces, la sociedad es una sociedad jerárquica, y la filosofía confusa es para la conveniencia de las personas de alto rango. De esta manera, cuando las personas de alto nivel invaden a las personas de bajo nivel, no solo obtienen beneficios, sino que también tienen ventajas morales: la invasión es toda para usted.

Una vez que la conciencia del territorio está clara, se puede generar la conciencia de la regla. Yo soy el amo de mi territorio, y tú eres el amo de tu territorio. Donde nuestros territorios se cruzan, necesitamos formular reglas que ambas partes acuerden y luego cumplir con estas reglas. Las reglas se pueden negociar amistosamente, pero más a menudo se juegan. Si no juega, es difícil esperar que surjan reglas que sean de su interés.

Cuando juegas, necesitas evolucionar del mundo unidimensional al mundo bidimensional, e incluso al mundo tridimensional. En el mundo monádico, solo hay una persona que tiene la última palabra; en el mundo dualista, es un juego turbulento; en el mundo ternario, ambas partes deben cumplir las reglas durante el juego. Se supone que las reglas están hechas por un poder superior y mejor, como Dios (la ley) ante el cual todos son iguales.

La inferioridad es protección para las buenas personas que no pueden defender sus límites. Porque, si no te sientes inferior y te reconoces fuerte, entonces tienes que asumir mayores responsabilidades y ser invadido y explotado por los demás. Si te sientes inferior y bajas tu habilidad por debajo de tu verdadera habilidad, puedes usar esta excusa: No es que no quiera asumir demasiada responsabilidad, sino porque no tengo la habilidad.

Hay una metáfora muy intuitiva para el problema de los límites: la cáscara de un huevo. De hecho, hay dos capas, una cubierta dura y una película blanda. Al igual que una familia, un hogar debe tener límites claros. El modelo clásico es: la paternidad es como un caparazón duro, desempeñando el papel de protector de la familia; la maternidad es como una membrana blanda, desempeñando el papel de cuidadora. Es difícil que una persona sea las dos cosas al mismo tiempo, por ejemplo, cuando el padre está ausente y la madre puede hacer el papel de protectora de la familia, su dulzura se perderá mucho. Del mismo modo, cuando se espera que un hombre sea particularmente amable como cuidador, se pierde gran parte de su papel protector.

Lo mejor de todo es que la sociedad es un contenedor grande con una capa protectora confiable, y los adultos de la familia no tienen que esforzarse mucho para construir una capa protectora y pueden concentrarse en cuidar a la pequeña familia. Si la sociedad no es

así, los adultos tendrán que gastar mucha energía en construir una coraza protectora y, como resultado, la familia no tendrá ninguna función protectora.

Los límites y los intereses son las cosas más básicas. En una buena sociedad, las personas deben reconocer y respetar los límites de los demás, y no deben explotar arbitrariamente los intereses personales en varios nombres. Con esta base, se pueden crear todo tipo de bienes materiales y espirituales. Todo tipo de sentimientos que violen estos dos principios básicos son sospechosos.

9 "debería" intangible

El peor tipo de violencia es usar las normas sociales más rutinarias y triviales para exigir a los niños, así como a ti mismo. Personalmente, no estoy en contra de las normas sociales, es mucho más fácil cuando las normas sociales y las normas familiares son concisas y necesarias, y las normas pueden ser buenos límites. Cuando no haya límites, la gente estará ansiosa: ¿dónde está la escala?

Pero no pueden ser las normas más convencionales y triviales, cuando tales normas se establecen por la fuerza, las personas estarán atadas por cuerdas triviales.

Además, cuando las personas pueden seguir su corazón, automáticamente sabrán dónde están los límites. contar una historia. Un amigo mío viajaba con un grupo de personas, entre ellos una madre con su hijita muy linda, de unos cinco o seis años, y una pareja de mediana edad. La pareja de mediana edad parecía querer mucho a la niña, eran muy cercanos a ella y siempre se burlaban de ella. Pero la niña siempre ha sido un poco repulsiva y no jugaba mucho con ellos. No fue hasta que pasó medio día que la pequeña bajó su vigilancia y se acercó a ellos. Lo raro es que mi amiga observó que en el último medio día, la madre de la niña nunca dijo tales palabras a su hija: "Mira cuánto me gustas, por favor llama al tío o a la tía". a ellos La observación de mi amiga es que la madre le dio a su hija un amplio espacio para que la pequeña pudiera juzgar a los dos adultos con sus propios sentimientos. Además, este proceso no se ha interrumpido, es un proceso completo.

Es fácil ver el "debería" cuando alguien te pregunta con normas obvias, o tú mismo te preguntas con tales normas.

También hay un "debería" relativamente oculto: la "gran" mente ve la posibilidad de "mejor", por lo que se lo exige a sí misma. En realidad, es el yo de la mente el que pide experimentar el yo. En otras palabras, es el yo falso el que exige el yo real.

Una mente básicamente normal puede razonar como un rayo y ver posibilidades más allá del tiempo y el espacio. Cuando piensas en la mente como tu propia alma o comandante, el "yo", entonces esa mente se convierte en un tirano, haciéndose todo tipo de demandas irracionales sobre sí misma. En este momento, inevitablemente caerás en la ansiedad.

Necesitamos pensar en "corazón" como "yo", pero ¿qué es el corazón? A veces, es demasiado difícil apreciar su existencia abstracta, pero tiene innumerables existencias

concretas, que son tus sentimientos uno tras otro. Cuando estableces una relación con cosas externas con sentimientos, estás construyendo tu verdadero yo en una relación real. En este momento, encontrarás un par de contradicciones:

Este proceso es muy lento, mucho menos rápido que usar la mente;

Este proceso es difícil, cuanto más puedas vivir el momento, más podrás experimentar la existencia y entonces habrá alegría.

Las comillas sobre la grandeza de la mente son una burla, pero la mente es realmente grande. Sin embargo, si una persona quiere experimentar la realidad y la existencia, debe comprender que la mente no puede ser el amo y que la mente no puede equipararse con el "yo". Esto es lo que Eckhart Tolle llama "identificarse con la mente" en "El poder del ahora".

Cuando Chaplin tenía setenta años, escribió un hermoso poema: "Cuando realmente empiezo a amarme a mí mismo". Hay un párrafo en el poema:

Cuando realmente empiezo a amarme a mí mismo,

Comprendo que mi mente me empobrece y enferma,

Pero cuando se conecta a mi corazón, mi mente se convierte en un valioso aliado.

Cuando no te conectas realmente con el mundo, ni siquiera encontrarás al tirano de la Gran Mente, pero encontrarás que te estás poniendo ansioso. Es una señal que te hace consciente de ello.

El antídoto es una vida aparentemente vulgar y sencilla, y el legendario "vivir el momento".

10 El sentido de la vida está en la elección

Es extremadamente difícil para las personas que no quieren nada llevarse bien con los demás profundamente, porque tienen un sentido de la moralidad del que pueden no ser conscientes: es pecaminoso quererlo todo, "Miraos, pecadores". Y, con esto, viene una filosofía pasiva horrible: hacer cualquier elección significa querer, por lo que no hacen ninguna elección. Al mismo tiempo, harán varios juicios morales sobre aquellos que luchan.

De esta manera, se forma una filosofía social: los que no tienen nada tienen un sentido de la moral muy elevado. Pero aparte del sentido de la moralidad, sus mentes son extremadamente toscas, porque las mentes exquisitas y hermosas no carecen de deseos y deseos, sino que son el resultado del contacto de alta densidad con varias existencias.

Cuando tomas la iniciativa de elegir, muestras tu cuerpo real. En este momento, tiene la posibilidad de autorrealización, la posibilidad de ser atacado y humillado, y la posibilidad de ser visto como "no eres tan bueno". Por lo tanto, muchas personas ocultarán su verdadero significado para que otros no puedan verlo, e incluso les resulta difícil captarlo.

Si desea tener todos los beneficios al mismo tiempo, entonces el resultado es que debe quedarse donde está, porque moverse en cualquier dirección significa perder los beneficios de moverse en la otra dirección.

Las personas que están demasiado enredadas quieren obtener los beneficios de dos o más direcciones, o incluso todos los beneficios.

Al tomar decisiones, la relación entre el mundo exterior y usted se interiorizará en su corazón, y su conciencia lo estará observando. Puedes proteger tu conciencia y tomar decisiones que solo sean beneficiosas para tu ego, pero tu conciencia seguirá desempeñando un papel, permitiéndote saber profundamente qué elecciones has hecho. Cuanto más elijas ser oscuro y más te aferres a tu ego, más miedo tendrás a la muerte; cuando elijas ser luz, estarás más relajado y tendrás una profunda sensación de calma.

Sé tú mismo, la expresión completa es: elijo, soy libre, existo. Una parte de esto es: yo estoy a cargo. La responsabilidad es tan pesada que Erich Fromm escribió *Escaping Freedom*. En cuanto a querer ser responsable de los demás, Eric Hoffer habla de sus hallazgos en el libro "Fanáticos": En el muelle, los porteadores a los que les gusta ayudar demasiado a los demás no pueden hacer bien su propio trabajo, ganan ayudando a los demás. sentido de superioridad moral como un escape de un ego débil.

Soy responsable, esta no debería ser la razón número uno para evitar la libertad. En el pasado, pensé que era porque la consideración de la humanidad no era suficiente. Ahora siento que en el viaje de este héroe, "experimentarás" la humanidad completa, y hay demasiadas pruebas en ella. Si te detienes a mitad de camino, puedes evitar estas pruebas y estarás más seguro.

Cuando una persona solo es responsable de sí misma, puede vivir fácilmente.

Cuando las personas viven en relaciones, por supuesto que considerarán a los demás. Pero esta consideración debería ser su elección activa, no una elección forzada. Hay un enorme poder en las elecciones voluntarias, y en *The Matrix*, Neo lucha por recuperarse después de ser derrotado por Smith. Smith le preguntó por qué hizo esto y Neo respondió: "Es mi elección".

Cualquiera que realmente haga algo puede ser degradado y sospechoso de tener motivos cuestionables, mientras que aquellos que no eligen pueden vivir con la ilusión de omnipotencia e inocencia. Sin embargo, el tiempo es implacable, y cuando el tiempo pasa día a día, aquellos que no toman decisiones activamente sentirán el vacío de la vida.

La fuente de la creatividad proviene del libre fluir de la vitalidad, y esto solo le puede pasar a las personas con personalidades independientes, las personas ordenadas y decididas no son creativas.

Demasiados clientes, probablemente casi todos, si no la mayoría, tienen una forma de vida que a menudo no se han cuestionado a sí mismos: vivir activa y productivamente. Parece que tienes que vivir así todos los días, o te sentirás culpable.

En este momento no tengo muy claro lo que está pasando, el simple entendimiento es que debes convertirte en una buena herramienta, para que puedas ser valioso, mientras que la pereza y la decadencia pertenecen a "mi" disfrute, que no está permitido. de.

Esta explicación parece ser buena, pero no la siento particularmente, pero creo que debería haber un significado más profundo.

Sin embargo, aunque mi mente no puede descifrarlo, siento que hay un "gusto", que es lo contrario de estar activo. El hijo de una estrella dijo que "hay mucho tiempo bueno que perder de todos modos", según un visitante. La clienta se conmovió especialmente cuando escuchó esta frase por primera vez, y ahora finalmente puede experimentar este "sabor".

Al mismo tiempo, existe una contradicción: las personas que especialmente quieren vivir cada día de manera activa y efectiva, a menudo tienen una procrastinación severa y son muy decadentes. Tal vez sea una búsqueda inconsciente de "Puedo estar menos ansioso".

Tal vez todos vivan en un ciclo, un ciclo formado por sus propias rutinas. Su función importante es gastar su energía.

¿Te imaginas qué tipo de persona serías si tu energía fuera uno o incluso varios órdenes de magnitud mayor? Entonces imagina, desde tu estado actual hasta ese estado tuyo, ¿lo aceptarás sinceramente?

El estado de personalidad de todos tiene una gran racionalidad, y hay este tipo de lógica escondida en él: das vueltas y vueltas de la forma en que estás acostumbrado, de modo que tu energía se consume, lo que te impide entrar en el llamado "superior". estado de "nivel".

"No caigas en el mismo lugar." Esta frase es demasiado idealista.

Una mentalidad común es que lo que todos quieren, yo también quiero lo que quiero, solo espero querer un poco más que los demás para demostrar mi excelencia, creando así un deseo de homogeneidad. Esto está rodando en el atolladero de lo colectivo, y la búsqueda más alta es convertirse en el rey del colectivo. Tememos la búsqueda de la individuación porque significa que ser nosotros mismos significa estar fuera del grupo, lo que conduce a un miedo profundo.

En este momento, se debe formar una voz, porque los bebés gigantes son comunes y solo pueden aceptar voces que sean consistentes con la suya. Cualquiera que no esté de acuerdo con su propia voz es un no-yo, un tipo diferente, un demonio, y debe morir. **Entonces, todos tenemos miedo a la individuación, y es un pecado en sí mismo parecer diferente.**

La llamada "individualización" se refiere a las diversas expresiones naturales de tu propia vitalidad cuando se estira. Por ejemplo, los intereses y pasatiempos que te hacen sentir

muy bien, la forma en que te gusta vivir y, lo que es más importante, cómo te vistes. Cuando el colectivismo estaba en su apogeo, se suprimía cualquier expresión de individualidad.

No puede florecer como un caleidoscopio, sino que sólo puede expresarse en el cauce del reconocimiento colectivo, que es la expresión más extrema en la educación. Los estudiantes de primaria y secundaria generalmente son reconocidos por el público por sus buenas notas, mientras que el desarrollo del deporte, el arte y el trabajo son mayoritariamente ignorados, y mucho menos disfrutar de la vida o expresar lo que quieran. Sin embargo, **la existencia de una variedad de "abundancia" es el resultado del florecimiento de la vitalidad, que es también el valor de la libertad.**

¿qué deseas? Una pregunta tan simple es a menudo la más difícil de responder. Porque, a menos que puedas saber claramente cómo se siente tu vida, realmente no sabes lo que quieres. Si responde a esta pregunta no con sus sentimientos, sino con su cabeza, las cosas definitivamente se complicarán, haciendo que las personas duden y dificulten tomar una decisión. Que cada uno pueda vivir su propio sentido de la vida y responder con tu voz sentida: "¡Esto es lo que quiero!"

"Todo el mundo tiene dos vidas. Cuando te das cuenta de que solo hay un único tú en este mundo, la segunda vida realmente comienza".—Esto es en un crucero con destino a la península antártica, citado por un miembro de la expedición. . Jung también dijo algo similar: **"La primera vida es vivir para los demás, la segunda vida es vivir para uno mismo".**

Una señal importante de crecimiento personal es que te vuelves más sensible a tu propia desgana y descubres lo fácil que es atender a los demás en situaciones de estrés. Por lo tanto, ya no promete fácilmente, pero también puede negarse fácilmente, y llegará el punto importante: puede estimular tranquila y activamente su propia motivación.

Si al comienzo de la vida, en su propio hogar, su sentido de la vida puede ser permitido, visto y reconfortado, entonces el llamado "respeto por sus propios deseos" puede surgir fácilmente y al mismo tiempo respetar el sentido de vida de los demás. Pero está bien no tener tanta suerte, la belleza de la vida es que podemos crear nuestra propia vida.

12 Deja que tu fuerza vital fluya naturalmente

Si no se puede generar la vitalidad, es fácil "aburrirse". Esto es tanto una metáfora como una descripción verdadera. La vitalidad de "tapado" tendrá una especie de lógica que desprende un olor extraño: te cuesta sentir emociones normales, y todo lo que miras no es agradable a la vista.

Si tienes una mente clara y racional, te comportarás como una persona, debes decir alegría cuando estás feliz, enojado cuando estás enojado y triste cuando estás triste, pero te falta experiencia real, solo hablas de ello y piénsalo en tu mente.

Si ni siquiera tienes ese tipo de cerebro, vas a ser un tipo bastante desagradable. No puedes decir cosas buenas en cualquier momento, puedes encontrar fallas en todo, y solo cuando ves desastres, grandes o pequeños, puedes ser inexplicablemente feliz.

Cuando estos problemas le suceden a otra persona, como un padre, queda claro que no hay absolutamente ninguna forma de hacerlo feliz. Padres con autocontrol, simplemente son infelices. Los padres que carecen de autocontrol te transmitirán una lógica: soy infeliz por tu culpa. Entonces, harás todo lo posible para hacerlos felices, pero descubrirás que es inútil, y esos padres también usarán palabras para estimularte.

Cuando te suceden estos problemas, puede que te resulte difícil observar con tanta atención, pero puedes experimentar que realmente puedes oler este olor extraño, por lo que será difícil que te gustes a ti mismo.

El "antídoto" para esta situación es muy simple de decir, es vivir de verdad y dejar fluir verdaderamente la alegría, la ira, la tristeza y la alegría. Si no puedes vivir tu pasión, no puedes experimentar el significado. Hay una sensación de nada porque no has presentado tu verdadero ser en este mundo. Se puede decir que la sensación de vacío se debe a vivir falsamente.

13 Escucha tu voz interior

Primero forme un yo, déjelo volverse más y más completo, y al mismo tiempo déjelo que continúe disolviéndose. Esta es la forma de crecer. Uno de los eventos icónicos es amar a otra persona desinteresadamente. Terminamos fusionándonos con alguien que no forma parte de nuestro autoconcepto. El llamado "olvido de sí mismo" significa el abandono del yo, e incluso la muerte del yo. La razón por la que nuestra tradición valora más la relación de sangre que el amor es que la clave es no salirse del yo inherente.

El crecimiento personal requiere una relación como contenedor. Si el contenedor es demasiado turbulento, será difícil que se forme el yo. Por lo tanto, las personas con un ego flexible pero frágil tienden a encontrar un contenedor ultra estable en el que instalarse lentamente. Pero en este contenedor volveremos a sentirnos sofocados, porque no hay temperatura. Por lo tanto, tenemos que encontrar a otra persona que sea igualmente flexible y vulnerable para "estimarnos" a nosotros mismos. Habrá algunos buenos sentimientos, pero al mismo tiempo tendremos miedo a la fragmentación de nosotros mismos.

El crecimiento es mejor cuando nuestra verdadera naturaleza emerge, cambia y se desarrolla en relación. Si se suprime la naturaleza, entonces no importa qué tan bien se vea el crecimiento en el exterior, es una especie de deficiencia. Además, la naturaleza siempre desea ser presentada de varias maneras.

Las personas necesitan un espacio para expandir sus corazones, proyectar las semillas internas al mundo externo, luego observar los resultados externos y mirar hacia atrás para refinarse. Pero nuestro espacio a menudo se destruye: en el espacio externo, el sistema de

energía puede ser saqueado sin sentido; en el espacio interno, los padres y parejas de bebés gigantes también pueden invadir. Todo rompe nuestra paciencia.

Es difícil ser una persona madura y cariñosa, pero parece fácil obligar a los demás a que te escuchen. Es más fácil perseguir a otros si uno está bajo el disfraz de la grandeza y el poder detrás de ella. Por lo tanto, aquellos que desahogan su furia en nombre de la grandeza pueden parecer ignorantes, pero en realidad están jugando una mala pasada porque no hay peligro. Cuando obligues a otros a someterse, te volverás grande.

Tu relación con el mundo es también tu relación con tu ser interior. Si consideras cierta parte del mundo como una existencia herética absolutamente inaceptable, significa que estás completamente aislado de cierta parte de tu corazón, y esa parte solo puede ocultarse en la oscuridad que no puede ser tocada por la conciencia.

Escuchar tu voz interior, respetarla y vivirla es el proceso de transformar tu voz interior en tu destino exterior. No tiene sentido seguir a la multitud y vivir como todos los demás, porque no se despliega "quién soy yo". En el proceso de transformar lo interno en lo externo, uno debe comprender completamente la relación entre lo externo y lo interno, comprender el yo interno y romper con valentía el estancamiento.

El perdón, la gratitud, la escucha de la voz más profunda, la fuerza del dolor y de la vida, la sumisión de la lucha y el desamparo... Escucha todo eso, pero libérate de él y ámallo en lugar de obedecerlo en la forma. En última instancia, sé tú mismo.

14 "Energía negativa" también debe expresarse

Para una persona, lo más aterrador es que las personas que lo rodean hablan de sus sentimientos más importantes: "No deberías ser así, deberías ser todo lo contrario".

Ahora estoy encontrando cada vez más que esto causa divisiones internas severas, e incluso esquizofrenia parcial.

Si una familia es ultrapatriarcal, la historia suele ser así: un fanático del poder (generalmente un padre, ocasionalmente el hijo o hija mayor) ejerce presión hacia abajo para lograr que otros lo obedezcan. Debido a que todos los recursos están en sus manos, y él está paranoico acerca de perseguir esto, los miembros de la familia se conforman. Al final, los mentalmente "más débiles" se convierten en las víctimas finales de esta estructura de poder.

La víctima terminal estaba muy angustiada, le dijo a su familia, pero por problemas o miedo, nadie lo apoyó. Al contrario, todos decían que lo amaban, y decían que toda la locura del maníaco del poder provenía del amor por él. En otras palabras, recurrió al mundo exterior en busca de ayuda, pero todos en el mundo exterior dijeron que el poder estaba loco por él. Descubrió que nadie podía entender su dolor, y todos sintieron que no debería sentir dolor, debería estar feliz, y estaba agradecido con el maníaco del poder.

Y así su alma torturada fue desterrada a un rincón. Si muestra estos dolores al mundo exterior, entonces los rincones en los que puede vivir son "herejes", "lunáticos" y "psicópatas". Esta realidad externa entraría en su mente y llevaría su dolor a un rincón profundamente comprimido de su mente. Como resultado, estaba en un estado de esquizofrenia extrema, porque este dolor era la verdad más grande de su vida y no podía elegir ignorarlo.

Es concebible que en una familia particularmente filial, lo más probable es que un niño se convierta en víctima bajo el control de un maníaco del poder. Sus padres lo lastimaron, pero todos los miembros de la familia dijeron: "Los padres te aman, no debes tener dolor". En la sociedad, todos dicen lo mismo. Lee el libro, el libro también lo dice. Al final, solo pudo "dividir".

A veces, es un estudiante que es lastimado por un maestro, pero la escuela no lo apoya. Cuando llegué a casa, mis padres también dijeron: "La maestra te está educando abusando de ti". Fue a leer el libro, y el libro decía lo mismo. Al final, él también tuvo que "dividirse".

En una sociedad fuertemente patriarcal, las mujeres también son propensas a tales resultados. Su dolor no se puede contar en ninguna parte, cualquiera usará una lógica peculiar con muchos giros y vueltas para decirle: "Nadie más tiene la culpa, pero tú tienes la culpa". han sido violadas no pueden denunciar a la policía porque llamar a la policía será ridiculizado por la policía, e incluso violado por la policía. Al final, ella solo puede "dividir".

Esto de ninguna manera quiere decir que toda la esquizofrenia se deriva de este fenómeno, solo veo a algunas personas que conozco que son esquizofrénicas o incluso esquizofrénicas viviendo en esa atmósfera. Para ellos, la persecución sistemática es muy real. Lo más aterrador es que no importa a dónde vayas, la gente dirá que la persona que abusó de ti te ama. Recuerda, aquellos que dicen tales cosas fácilmente están creando división.

Así que, por favor, "vea" los sentimientos dolorosos de la persona que sufre y confirme cuán reales son sus sentimientos dolorosos. No juzgues con rudeza y no digas en la dirección opuesta: "En realidad, la otra parte no quiso hacerte daño de esa manera, fue bueno contigo".

Pensaste que le estaba mostrando energía positiva, pero no te diste cuenta de que continuabas empujándolo en la dirección de la división.

Cuando no puedes amar ni odiar, eres una persona plana, o incluso una persona de papel. "Lo opuesto al amor es el no amor, es decir, no expresar amor; lo opuesto al odio es el no odio, es decir, no expresar odio", dijo el maestro psicoanalista británico Bion. Cuando el amor y el odio no se pueden expresar, la gente tiende a retirarse al conocimiento, y el conocimiento en este momento es "no conocimiento" o "pseudoconocimiento". Su valor ya no es aumentar la comprensión de la naturaleza humana, sino ser correcto y verse bien. Palabras como amor, comprensión y aceptación son fáciles de expresar porque parecen correctas; palabras como odio, rechazo y hostilidad son difíciles de expresar porque no son tan correctas. De este análisis entiendo que la expresión del odio es igualmente importante, pero para muchas personas es más difícil de expresar.

El odio, solo porque parece "energía negativa", no debe considerarse que existe. Si mantienes esta lógica, el resultado final será que el amor no existirá.

La expresión de energía negativa (emociones negativas) ciertamente tendrá un impacto en los demás, pero para los individuos, la expresión de energía negativa es muy importante, de lo contrario, se convertirá fácilmente en una lesión interna. La expresión de energía negativa también es extremadamente importante para las relaciones, aunque creará mucha tensión en un corto período de tiempo. Pero sin la expresión de energía negativa, la intimidad en una relación es imposible. Al disolver la energía negativa, también profundiza naturalmente la fuerza de la conexión de la relación.

Algunas personas se involucran en relaciones como por este sentimiento: todo mi dolor es por ti, y algunas personas quieren otro sentimiento: todos mis problemas desaparecen por conocer a una persona tan hermosa. A veces, los dos coexisten, y cuando el segundo deseo se ve frustrado, se convierte en una "olla arrojadiza" del primero. **Expresar emociones en una relación es importante, pero debes saber que estás a cargo de tus sentimientos, estás a cargo de tu vida, eres la fuente de todo.**

Como individuo individual, necesita desplegar su narcisismo, agresión y sexualidad en este mundo, las tres dinámicas básicas de la vida consideradas por el psicoanálisis. Y en las relaciones, el amor y el odio deben expresarse auténticamente. La verdad es el único camino hacia el verdadero amor.

El amor es aceptar lo que eres, la excelencia es esencialmente tener una mejor oportunidad de supervivencia. Por lo tanto, hay una verdad tan conmovedora: nunca serás amado por tu excelencia, serás necesitado por tu excelencia.

15 El poder de la conciencia

"La conciencia es tanto el principio como el final", dijo Krishnamurti. La conciencia es como todo. **No has descubierto el poder de la conciencia porque no eres consciente.** Sin embargo, la conciencia siempre está ligada al nivel de experiencia, y la verdadera conciencia no sucederá cuando tu experiencia no esté lista. Cuando la experiencia no se desarrolla, la conciencia, por misteriosa que parezca, debe permanecer superficial.

Demasiadas personas no se atreven a revelarse directamente debido a tal ilusión (tal vez sea una verdad profunda): en lugar de presentar su verdadero yo, viven en un falso yo (mente), de modo que cuando se destruyen, lo que se destruye es no el verdadero yo, por lo que el verdadero yo es como una persona que ha sido atesorada de generación en generación y no ha vivido por sí misma. Muchos padres crían a sus hijos desesperadamente, esperando que realicen sus sueños incumplidos, al final, junto con la sociedad y la cultura, "estrangulan" el verdadero yo de sus hijos.

Hacer psicoanálisis de larga duración, o dicho de otro modo, el largo proceso de conocerse a uno mismo, es casi inevitablemente un proceso de búsqueda de enemigos. Inicialmente, este enemigo puede estar a distancia, como el sistema de energía. Lentamente, este

enemigo se acerca cada vez más, como la familia original. Entonces encontrarás que existe en todo tipo de relaciones íntimas. Al final descubres que está dentro de ti y es una parte muy preciosa de tu humanidad. **Lo que siempre has rechazado en la naturaleza humana eventualmente será aceptado.**

Las personas siempre tienen diversas interacciones con el mundo exterior, que tienen al menos varios niveles: pensamiento, cuerpo y emociones emocionales.

Podemos percibir fácilmente la intensidad de la interacción física y emocional. Cuando haya demasiadas intrusiones en estos dos niveles, haremos una elección. Por supuesto, esto es lo que haría una persona sensata. También hay muchas personas que no saben cómo mantenerse alejadas, "protegerse" o defenderse cuando son atacadas físicamente o abusadas emocionalmente. En resumen, no sé cómo protegerme. De esta manera, sus cuerpos y mentes serán dañados y ellos serán quebrantados.

De hecho, el nivel de información también lo será. En los casos más sensibles, he visto que debido a que su ego es frágil, pueden percibir profundamente que la afluencia de información que no pueden controlar es una intrusión grave, lo que les provocará una ansiedad de muerte.

Esto lleva a cosas que se ven mal, por ejemplo, no pueden leer, no pueden absorber el conocimiento sistemáticamente, por lo que el crecimiento de la mente se detiene.

Pero también es una protección, porque cuando intentan soltar el control y permitir que fluya más información, experimentan un colapso.

Debido a que la gente común tiene un mejor yo, no percibirán lo que traerá la afluencia de información en el nivel del pensamiento, y parece que no se han visto demasiado afectados. Pero obsérvese a sí mismo cuidadosamente y encontrará que la información puede estar "abrumándolo", haciéndolo caer en una ansiedad inexplicable.

Además, la información puede abarcar fácilmente el tiempo y el espacio, y si la afluencia de información excede su carga, se mantendrá alejado de su vida y trabajo, y gastará tiempo y energía en información que es básicamente irrelevante para usted. Por dentro sentirás como si todo esto estuviera conectado contigo, pero de hecho, esto puede ser una ilusión.

Quizás la clave sea pasiva y activa. Aceptar pasivamente la afluencia de información de tu cuerpo, tus emociones, tu mente es olvidar tu propia iniciativa.

Sumérgete pasivamente en la información creada por otros, o elige activamente la información que desees, y establece el tiempo y el espacio para la afluencia de información, lo que conducirá a dos vidas completamente diferentes. Por supuesto, habiendo establecido estos límites de tiempo y espacio, dé la bienvenida a la afluencia de información y disfrútela "abrumándolo" y "superándolo". En este momento, si puedes experimentar algo más que tú mismo, será un placer supremo.

Las personas tienen dos sistemas de pensamiento: el sistema de pensamiento primario y el sistema de pensamiento secundario. El lenguaje del sistema de pensamiento primario son las imágenes, y el lenguaje del sistema de pensamiento secundario son los símbolos, como las palabras. Además, los niños deben pasar del sistema de pensamiento primario al sistema de pensamiento secundario, para que puedan pensar y comunicarse mejor.

Pero todo lo creativo tiene que ver con el pensamiento primario. Por ejemplo, cuando Einstein pensó en la teoría de la relatividad, utilizó directamente una forma pictórica de pensar. El pensamiento puramente simbólico es difícil de ser creativo. En el asesoramiento psicológico, la imagen de la que se habla a menudo es esta cosa. El sueño está lleno de imágenes. Se dice que la visión representa el 90% de la atención de las personas... Todo esto tiene que ver con la importancia de la imagen.

Esto se muestra claramente en los niños. Por ejemplo, muchos niños tienen "memoria de cámara" y pueden recordar la imagen por completo después de mirarla una vez. Esta es la característica del sistema de pensamiento primario. Sin embargo, a medida que envejecemos, estas cosas sobrenaturales a los ojos de los adultos seguirán degenerando, e incluso nos olvidaremos de que solíamos ser así. Porque la gente tiene que desarrollar un sistema de pensamiento secundario.

El sistema de pensamiento secundario puede considerarse como un sistema simbólico, y el sistema de pensamiento primario correspondiente es un sistema real. El sistema de símbolos usa símbolos para representar toda la existencia, y la información puede ser solo una diezmilésima, o incluso muy lejana. Esto parece ser una gran pérdida de información, pero brinda un gran beneficio de que las personas pueden mirar el mundo e incluso el universo desde el sistema de símbolos. El sistema de símbolos realmente parece ser capaz de acomodar todo, al menos la gente común también puede optar por profundizar en un campo de exploración. Debido a que la información se ha eliminado en gran medida, solo quedan los símbolos. Esto lleva a la facilidad de pensar: todo lo que se puede pensar.

Por lo tanto, el pensamiento y el conocimiento son tan importantes.

Sin embargo, el pensamiento no puede separarse de la imagen, la experiencia y la realidad, de lo contrario se convertirá en agua sin fuente, o incluso en una cosa vacía. En este momento, solo puedes aprender e imitar, pero no puedes innovar, porque la creatividad solo pertenece al sistema real del sistema de pensamiento primario.

El mundo y la naturaleza humana son tan maravillosos, y "yo" puedo nadar en ellos, qué cosa tan maravillosa.

Los estudios han encontrado que imaginar cómo jugar al tenis de la manera correcta es incluso mejor que entrenar. Porque en el entrenamiento real, tus movimientos aún siguen algo de tu propia inercia, pero la imaginación puede evitar este problema.

A través de la imaginación, deja que tu mente primero forme una "imagen mental", que es muy poderosa. Para entender este poder, hablemos de una palabra: "visión". Una visión es diferente de una meta, porque la visión ya tiene una "imagen", es decir, una imagen mental.

Cuando tienes una meta, necesitas preguntarte si es una cosa del nivel de la cabeza o de la conciencia, o si viene del corazón. Si es lo último, verás que ya tienes una meta similar a una imagen en tu corazón, por lo que se llama "visión".

Si la meta alcanza el nivel de "visión", entonces su entusiasmo, motivación y satisfacción interna en la búsqueda de esta meta son muy diferentes. Si el objetivo es solo una idea pura, o incluso algo consciente, encontrará que cuando persigue este objetivo, tiende a no sentir nada, estará muy cansado y siempre necesitará movilizar su propia motivación.

La ventaja del sistema de pensamiento secundario es que puede formar pensamiento abstracto, razonamiento, etc., pero las imágenes del sistema de pensamiento primario tienen el atractivo original.

Incluso se podría decir que siempre tienes algún tipo de imagen mental visual antes de tener una vida exteriorizada. La vida de una persona también es como un proceso en el que la imagen visual interna se muestra inconscientemente en la vida. Por supuesto, esto no es absoluto, si los demás te influyen fácilmente, entonces el proceso no es tan puro.

Por ejemplo, escribir, viajar y la fotografía son visiones sólidas para mí, por lo que esas cosas se convirtieron en temas importantes en mi vida.

En cuanto a iniciar una empresa, etc., en realidad solo tengo objetivos a nivel consciente, no una visión real, así que tengo que trabajar con personas, con personas que tienen esa visión.

Las imágenes visuales son fáciles de decir, pero si realmente haces ejercicios de imaginación, encontrarás que no es fácil imaginar una imagen en detalle. Es fácil fantasear, solo imaginar algunas imágenes generales, pero no es fácil imaginar una imagen tan clara que sientas que estás en ella. Si tal imaginación no se ajusta a la lógica que se ha formado durante mucho tiempo en su corazón, encontrará que tal imaginación será extremadamente difícil.

Entonces, puedes intentar hacer ejercicios de imaginación visual sobre cosas que ya tienes algún sentimiento, pero tu imagen mental visual está borrosa. Usted encontrará que esto es muy poderoso.

Un término común en el campo de la consejería psicológica - imagería, también se puede decir que es una imagen mental visual. Si explora a menudo sus sueños y su subconsciente, o prueba la terapia de pintura, la hipnosis, etc., encontrará que todos tienen algunas imágenes de gran significado. Y entenderlas es como descifrar las metáforas de tu vida.

17 De la imaginación a la realidad

La imaginación y la realidad son un par profundo de contradicciones. Que la imaginación pueda adentrarse profundamente en la realidad depende del papel que desempeñe la imaginación. La imaginación también puede convertirse fácilmente en creatividad.

Si la imaginación se convierte en la autoindulgencia de la mente (pensar), entonces perderá sentido y su único valor será satisfacer las propias necesidades. Es decir, tengo una necesidad, generalmente relacionada con un sentido de omnipotencia, pero la realidad no puede satisfacerla, por lo que me satisfago directamente a través de la imaginación.

Tal imaginación se desvía de la realidad, o está completamente divorciada de la realidad. Sólo puede satisfacerse a sí mismo, de hecho, ni siquiera puede tocar tu propio corazón, el corazón mirará este gran sueño tejido por el cerebro y permanecerá indiferente.

En este momento, la imaginación del "yo" y el hecho del "tú" constituyen una desviación. Si trato de imponerte mi imaginación, se convierte en violencia paranoica.

Las personas primero vivían en la imaginación en lugar de la realidad, porque cuando eran niños, la gente estaba demasiado decepcionada con la realidad, incluso desesperada, por lo que tenían que usar la imaginación para consolarse, de lo contrario sería difícil vivir. Pero como adulto con fuerza y recursos, esta imaginación poco realista se convierte en una jaula innecesaria. No es fácil salir de él, pero sí es posible salir de él.

Por supuesto, no debes destruir a la fuerza la imaginación de otras personas, lo que significa que también estás tratando de imponer tu imaginación a los demás. De hecho, hay algunas personas que necesitan vivir en su imaginación.

Que las cosas se hagan en la realidad, no en la imaginación. Demasiadas personas posponen las tareas domésticas simplemente manipulándolas en su imaginación. Si este asunto se hace de inmediato, y hay un ligero retraso de tiempo y una barrera de espacio, se siente que la perfección se destruye, así que no lo hago. Esas cosas aparentemente triviales son a menudo las cosas importantes que realmente pueden satisfacerte.

18 Deja ir la mente y confía en el cuerpo

Los pensamientos que siguen apareciendo en la mente y no se pueden detener por un momento son la defensa más común contra tocar la existencia. Cuando estás en silencio, ves pasar un pensamiento tras otro, todos nosotros lo hacemos. Pero cuando se encuentra siendo perseguido por un pensamiento tras otro y sin poder establecerse en absoluto, puede preguntarse: "¿De qué me estoy defendiendo?"

La gente busca una respuesta del espejo, y los pensamientos son la respuesta fácil de crear. Surge una pregunta, surge una ansiedad, y la respuesta se encuentra inmediatamente en el pensamiento, y luego la respuesta se convierte nuevamente en una pregunta, y se busca nuevamente la respuesta en el nuevo nivel de pensamiento... Este juego se puede jugar continuamente.

Cuando dejas de responder al pensamiento con el pensamiento, hay una brecha en tu pensamiento y la presencia surge naturalmente.

Cuando la mente se convierte en tu amo, se convierte en un tirano. Porque la mente puede razonar como un relámpago, ver las grandes y correctas posibilidades y

experimentar mucho más lentamente. Entonces, desde el punto de vista de la mente, la experiencia es demasiado pobre, demasiado lenta. En este momento, este juicio de la mente constituye una especie de violencia a la experiencia real.

Hay muchos programas ineficientes en la mente que necesitan ser mejorados o apagados.

Aquí hay una contradicción básica: cuando no puedes desarrollarte completamente en el mundo real (mundo relacional), te retirarás al mundo mental (imaginación solitaria), y como resultado se generan demasiados enredos ineficientes en la mente. Tu mente razonará una y otra vez, ensayará varias posibilidades e intentará reducir los conflictos y las pérdidas en el mundo real y, como resultado, tu cerebro se desgastará. Y, estas cosas se convierten en un lío enredado de pensamientos.

Por ejemplo, cuando se enfrenta a un asunto importante, alguien aún puede administrar el tiempo con calma, comer cuando es hora de comer, dormir cuando es hora de dormir y jugar cuando es hora de jugar. su tiempo. El tiempo de algunas personas está completamente ocupado por ello, y su mente y su corazón no tienen espacio para acomodar bien otras cosas.

Lo que es más grave es que algunas personas harán esto sin importar los asuntos importantes o los asuntos triviales ordinarios, por lo que sus mentes están ocupadas por un montón de pensamientos desordenados.

Se trata de una sensación de control. Cuando una persona siente que puede controlar un asunto importante, puede controlar efectivamente este asunto para que se trate en un período de tiempo adecuado sin permitir que se extienda a todos los tiempos. Cuando sientes que no puedes controlarlo y es súper grande, es casi imposible no sentirse "abrumado" y controlado por él.

Por supuesto, aún puede intentar administrarlo en este punto. Por ejemplo, bajo estrés severo, aún puede tomarse media hora cada día para hacer algo que lo relaje. Incluso si el cielo se está cayendo, hazlo como una forma de expresar desafío a la presión. El "yo" no está completamente ocupado por "tú", "tú" es solo una parte del mundo "mío".

También hay muchas veces que te falta un sentimiento: "¡Haré lo que se debe hacer!" Cuando no tienes este tipo de determinación o hábito, consciente o inconscientemente "pensarás en ello" en tu mente todo el día. . "Estas cosas. Cuando tienes este sentimiento, te vuelves nítido y agudo, sabiendo que harás lo que debe hacerse en el momento adecuado. Esta percepción hará que dejes de pensar sin sentido durante todo el día.

Cuando sigues sintiendo que te estás quedando sin tiempo, a menudo es porque no estás en una relación profunda, estás "flotando".

Por ejemplo, si siempre está navegando por la web y no puede evitar querer matar el tiempo, debe significar que considera el trabajo y la vida como una especie de compulsión, y no está dispuesto a profundizar en ello. Por lo tanto, el trabajo y la vida siempre te cansan. Entonces, necesita matar el tiempo, necesita navegar por la web, "flotar en el agua", este tipo de flotación le da una sensación: "Tengo el control, estoy eligiendo".

Pero cuando profundizas en tu ser y puedes desarrollar una relación profunda con tu trabajo y tu vida, encontrarás que tu eficiencia aumenta enormemente y parece que tienes mucho más tiempo. Cuando aún puede eliminar todo tipo de cosas involuntarias e innecesarias, su relación con el trabajo y la vida elegidos activamente se convierte en una relación súper profunda; rara vez se "cortan" como un continuo. Este sentido de continuidad te da un sentimiento profundo y maravilloso, por lo que estás dispuesto a trabajar y vivir activamente. Son una recompensa en sí mismos, y ni siquiera necesita recompensas adicionales.

Cuando una cosa se hace con cuerpo y mente como uno solo, habrá una sensación refrescante que nutre la vitalidad. Además, debido a que es la unidad de cuerpo y mente, es decir, la unidad de pensamiento y experiencia, al entrar en el sueño, el movimiento consciente del cuerpo se detiene y la operación de pensar también se detiene. En este momento, las personas entrarán en un sueño de alta calidad.

El sueño tiene una función de "limpieza", y cuando te despiertes de una buena noche de sueño, te sentirás renovado. Sin embargo, demasiadas personas se despiertan del sueño con lo que parece ser un poco de descanso físico pero aún cansadas. Después de una identificación cuidadosa, encontrará que se trata principalmente de fatiga mental, no de agotamiento físico.

Por lo tanto, es necesario ejercitar su cuerpo y mente, para que cuando se quede dormido, no solo las actividades conscientes del cuerpo puedan detenerse en la mayor medida posible, sino que también las actividades del pensamiento también se detendrán en gran medida. y puedes usar el sueño para descansar.

¿Cómo hacer que la mente se detenga antes de dormir? Puedes pensarlo de esta manera: cualquier cosa es una vida independiente, y para aquellas cosas que no quieres hacer en absoluto, puedes decirte a ti mismo antes de acostarte: "Deja que este asunto termine aquí, déjalo morir. "

Los asuntos pendientes pueden ser muy agotadores, especialmente aquellos con los que está luchando. Si este tipo de cosas ha estado funcionando en tu mente durante mucho tiempo sin ningún resultado, realmente ocupará la memoria de tu cerebro como un programa. Suéltalos, acaba con ellos, sé el dios de la muerte en tu propia vida - "Yo" activamente "maté" estas cosas.

Lo que es más difícil es estirar bien tu vitalidad y expresarla de corazón. Será como el deporte, las personas que trabajan duro se sentirán muy cómodas cuando descansen. Lo mismo ocurre con las personas que han estirado bien su vitalidad.

Si siempre hace cosas ineficaces, siempre "moviéndose" en su mente en lugar de "moviéndose" en su cuerpo y realidad, su mente se convertirá fácilmente en una computadora que no puede apagarse temporalmente. Si la mente no va a ser tal máquina, entonces:

1. Lo que siempre has querido hacer en tu mente, persíguelo en el mundo real y experimentalo en una relación real 2. Lo que siempre has querido hacer en tu mente, termínalo en el mundo real; simplemente elige lo que sea quierres, y no dejes que tu mente continúe ejecutando programas ineficientes o incluso ineficaces.

Los hábitos de vida de la mayoría de las personas forman un sistema circulatorio, este sistema no solo tiene ingesta de energía, sino que también encuentra formas de consumir o "matar" el exceso de energía. La palabra "matar" debe usarse para expresar este significado.

El sistema circulatorio compuesto por hábitos de vida está relacionado con el nivel de personalidad. El nivel de personalidad puede acomodar la energía a la que uno está acostumbrado (emparejarse con uno mismo). Si hay demasiada energía, que no se puede liberar o sublimar, apuntará a una meta a la que uno no está acostumbrado o no coincide, que provocará una gran ansiedad. La ansiedad disminuye cuando se "mata" el exceso de energía.

Tabla de contenido

[La página de derechos de autor](#)

[Tabla de contenido](#)

[habla con tu otro yo sobre la soledad](#)

[1 Cierra la puerta y aléjate de la realidad](#)

[2 Donde no hay respuesta, no hay esperanza](#)

[3 La verdadera forma de aliviar el cansancio es entablar una relación](#)

[4 El narcisismo todopoderoso se interpone en el camino de las relaciones](#)

[5 Narcisismo en las relaciones padre-hijo](#)

[6 Competir con otros en las relaciones](#)

[7 personalidad complaciente](#)

[8 La naturaleza de las relaciones, ¿Quién soporta la ansiedad por quién?](#)

[9 No hay problema, no importa](#)

[10 El grado en que puedes ser tú mismo en una relación es el grado en que la relación te nutre](#)

[11 Relaciones familiares](#)

[12 Relaciones sexuales](#)

[13 ¿Qué es la intimidad?](#)

[14 Otros viven en mi corazón](#)

[15 La esencia del amor es ser "visto"](#)

[16 Relaciones creadas en colisiones](#)

[17 Practica tu agresión](#)

[18 Ser amado porque es verdad](#)

[19 El odio es tan importante como el amor en una relación](#)

[20 Expresar la ira directamente es respeto por una relación](#)

[21 Defiende tu espacio](#)
[22 Comunicación, entremos en el mundo real desde el mundo imaginario](#)
[Habla con tu otro yo sobre el narcisismo](#)
[1 Narcisismo saludable y narcisismo omnipotente](#)
[2 El todopoderoso narcisismo de los adultos](#)
[3 El grado de narcisismo todopoderoso determina el grado de ansiedad](#)
[4 La mejor ayuda es promover un narcisismo saludable en la otra persona](#)
[5 chicos buenos que son moralmente narcisistas y están fuera de control](#)
[6 zombis morales](#)
[7 Superyó sexual absolutamente prohibido](#)
[8 es realmente genial o se ve genial](#)
[9 Dimensiones de poder y dimensiones de relación](#)
[10 Pasando de la Dimensión Narcisista a la Dimensión Relacional](#)
[11 En defensa del narcisismo](#)
[12 Alto deseo de controlar](#)
[13 No puedes decir que estoy equivocado](#)
[14 ¿Vivir en hechos o vivir en emociones?](#)
[15 Lo más agotador es la soledad autista](#)
[16 Procrastinación habitual](#)
[17 Miedo a involucrarse](#)
[18 La verdad es mucho mejor que la perfección](#)
[19 La verdad es el comienzo de la práctica](#)
[Habla con otro yo sobre el crecimiento del corazón.](#)
[1 caparazón de ego](#)
[2 Metáforas de la piel](#)
[3 autoataque](#)
[4 autotrituradores](#)
[5 falso yo](#)
[6 El falso yo colectivo](#)
[7 Sueños desnudos y el falso yo](#)
[8 Un falso yo no forma un sentido de existencia](#)
[9 Trata a los demás como parte de ti mismo](#)
[10 solo síndrome de destino](#)
[11 ¿Eres alguien que responde a tu entorno o un creador activo?](#)
[12 límites del yo](#)
[13 El yo cohesivo](#)
[14 Nacimiento del Yo Central](#)
[15 Subjetividad](#)
[16 Donde hay un problema, todo es](#)
[17 Verdadero Ser](#)
[18 Escapar de tu verdadero yo](#)
[19 Autoobservación y autoconciencia](#)

[20 Amplíe su conocimiento](#)
[21 Honra tus propios sentimientos](#)
[22 Encuentra tu verdadero yo](#)
[23 metáforas de la vida y la muerte](#)
[24 La existencia de la vida sólo puede ser "experimentada"](#)
[Habla con tu otro yo sobre tus sueños](#)
[Prefacio Este libro es diferente de mis trabajos anteriores.](#)
[1 viaje del héroe](#)
[2 héroes, atrevete a actuar](#)
[3 sentido de la distancia](#)
[4 frustración](#)
[5 deseo de crear y deseo de destruir](#)
[6 Enfrenta tu propia "maldad"](#)
[7 Estire su energía sin esfuerzo](#)
[8 Conciencia de los límites](#)
[9 "debería" intangible](#)
[10 El sentido de la vida está en la elección](#)
[11 ¿Qué quieres?](#)
[12 Deja que tu fuerza vital fluya naturalmente](#)
[13 Escucha tu voz interior](#)
[14 "Energía negativa" también debe expresarse](#)
[15 El poder de la conciencia](#)
[16 Sistemas de pensamiento e imáginería visual](#)
[17 De la imaginación a la realidad](#)
[18 Deja ir la mente y confía en el cuerpo](#)