

Автор  
Krovos

# Бойся своих желаний

[vk.com/elgringoesp](https://vk.com/elgringoesp)

krovosbook@gmail.com

Калуга 2018

© Zakutny V.V

© Все права защищены



Утро...

Открывая глаза...

Я понимаю, что мне здесь не место...

Я устал так жить...

Я заиклен на одном и том же...

Каждый новый день, как предыдущий...

Все повторяется по кругу...

Этот потолок...

Четыре стены...

Думаю, я знаю, что будет дальше...

Я подойду к окну...

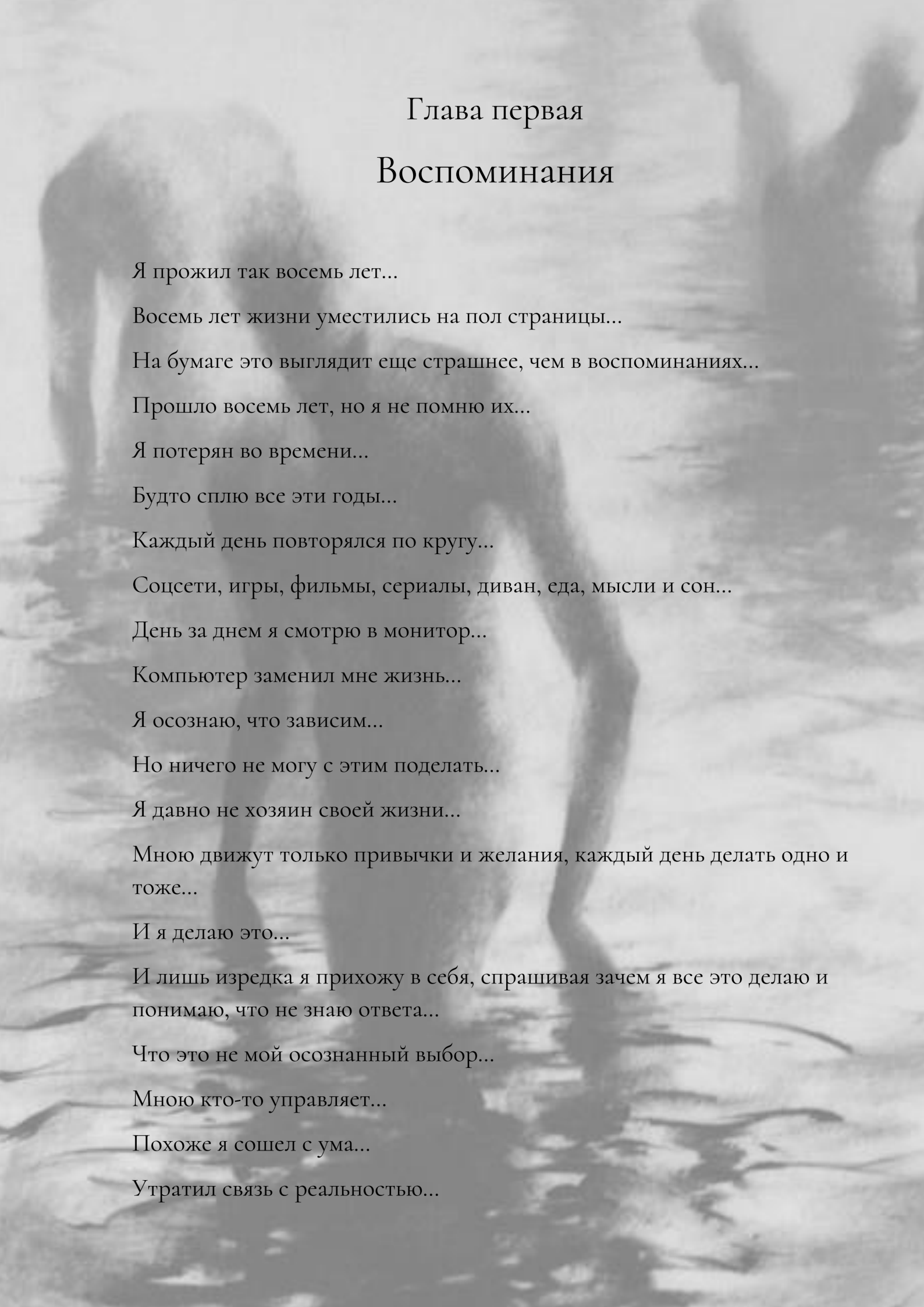
Задерну шторы...

Сяду за компьютер и потеряю очередной день впустую...

Вот и вся моя жизнь...

День за днем...

*Сны по-прежнему остаются единственным местом,  
где я хоть как-то наслаждаюсь жизнью...*



# Глава первая

## Воспоминания

Я прожил так восемь лет...

Восемь лет жизни уместились на пол страницы...

На бумаге это выглядит еще страшнее, чем в воспоминаниях...

Прошло восемь лет, но я не помню их...

Я потерял во времени...

Будто сплю все эти годы...

Каждый день повторялся по кругу...

Соцсети, игры, фильмы, сериалы, диван, еда, мысли и сон...

День за днем я смотрю в монитор...

Компьютер заменил мне жизнь...

Я осознаю, что зависим...

Но ничего не могу с этим поделать...

Я давно не хозяин своей жизни...

Мною движут только привычки и желания, каждый день делать одно и то же...

И я делаю это...

И лишь изредка я прихожу в себя, спрашивая зачем я все это делаю и понимаю, что не знаю ответа...

Что это не мой осознанный выбор...

Мною кто-то управляет...

Похоже я сошел с ума...

Утратил связь с реальностью...

Я словно вижу сон, но не сплю...

Сон, в котором я наблюдаю за тем, как мое тело живет своей жизнью...

В который день я сажусь на край дивана и закрыв лицо руками задаюсь одним и тем же вопросом, что я делаю с собой и своей жизнью?

И тут же понимаю, что эта боль наиграна, что в этот миг, я ничего не чувствую...

Что я не осознаю происходящего...

Ведь это такой же день, как тысячи предыдущих и все кажется привычным...

И лишь в глубине души, ко мне взывает голос разума с воспоминаниями о прошлой жизни вне этих стен с желанием выбраться отсюда...

Я не знаю почему я здесь...

Не знаю почему все это делаю день за днем...

Неужели я каждый день хотел одного и того же?

Теперь я понимаю, что моя голова играет со мной...

Я больше не могу доверять своим желаниям...

*Не знаю, почему я делаю эти записи,  
но все это похоже на очередную попытку больного сознания,  
пробудить разум сквозь эти строки ...*

Глубокая ночь...

Никого нет в сети...

Похоже я снова потерял день впустую, сидя за проклятым компьютером...

Не хочу ложиться спать...

Пялюсь в монитор в ожидании какого-то чуда...

Не хочу отпускать этот день...

Не хочу верить в то, что этот день прошел впустую...

Его словно вырвали из моей жизни...

Не дали прожить, как хотел...

Вместо этого, я делал все тоже самое, что и на протяжении последних лет...

День, который давал мне возможность насладиться жизнью, ушел в никуда...

*День кончился. Что было в нем?*

*Не знаю, пролетел как птица...*

*Он был обыкновенным днем...*

*А все-таки, не повторится...*

Я понимаю, что слаб...

Понимаю, что не хозяин своей голове...

Кто-то или что то, управляет мной и не дает делать задуманное, вызывая дикое желание провести этот день, как обычно впустую...

Какой тогда день я могу считать не пустым?

Думаю, тот, на протяжении которого я делал бы то, что задумал, то, о чем всегда мечтал, вместо того, что и без того делаю каждый день...

Использовать этот день, для достижения поставленных целей, которые я откладываю долгие годы и обманываю самого себя, пытаюсь не думать о них...

*Любое действие, не направленное на достижение поставленной цели,  
является пустой тратой времени...*

Я хочу идти к поставленным целям...

Но ведь то, что я делаю сейчас, мне тоже хочется...

Хочется просидеть за компьютером весь день и ни о чем не думать...

Почему я хочу одно, но хочется мне совершенно другое?

Почему я делаю одно и тоже на протяжении последних восьми лет?

Почему мое сознание зациклилось на одних и тех же действиях и вызывает желание свершать их каждый день на протяжении стольких лет?

Как я оказался в этих четырех стенах, запертым в своей собственной голове?

С чего все началось?

Я должен проанализировать всю свою жизнь...

И понять, как я здесь оказался...

Детство...

Думаю, все началось именно там...

В детстве не было компьютера, телефона, и даже телевизора...

Весь день проходил на улице...

Мы строили шалаши, жгли костры, пускали корабли по ручьям, долбили лед ногами, что бы быстрее наступила весна...

Тогда я и подумать не мог, что спустя годы, буду вспоминать это, как детство...

Затем начались сложности...

Родители говорят, что в два года я начал заикаться...

Но я не помню был ли я заикой в дошкольные годы...

Для меня же, все началось со школьной скамьи...

Никто не считался с моей проблемой...

Никто не испытывал ни жалости, ни сострадания...

Учителя старались нагружать меня больше остальных, пытаясь выбить из меня заикание, но чем больше я говорил, тем больше ловил ступоры...

«Если учишься в школе для нормальных, то и спрашивать будут, как всех»: — это все что я получал в ответ на просьбу не спрашивать меня устно...

Школа стала отправной точкой на пути к тому, кем я стал...

Заикание и ступоры, уродовали мой характер и психику...

Я стал замкнутым...

Ненавидел людей и общение с ними...

Старался не выделяться...

Был призраком...

*9 лет спустя...*

Первый курс колледжа...

Чужой город...

С одногруппниками общаться не мог в силу логоневроза...

Я один...

И я подавлен...

Реальность пожирала меня снаружи, а депрессия изнутри...

Моя речь ухудшилась в разы...

Я открывал рот, но не мог издать ни звука...

Каждое слово мне дается через боль...

Попытка высказаться, того не стоит...

Поэтому я всегда молчал и всем казался странным...

На фоне всего этого, с каждым днем пребывания в колледже, я все больше убеждался, что мне это не нужно...

Обучение свелось к тому, что учителя, читают вслух книгу, а студенты должны записывать услышанное...

Я понимаю, что это трата времени, ведь с тем же успехом я могу сам прочесть эту книгу вместо того, чтобы в течении года переписывать ее себе в тетрадь...

Пропадает желание ходить на пары и тратить на это время и деньги...

Я не сдал экзамены, и был отчислен...

Забрав документы мой путь лежал в единственное место, где я хотел находиться - домой...

Здесь моя комната и стала мне просторным гробом, в котором я похоронил себя заживо на последующие восемь лет...

С тех пор я день за днем проживаю один и тот же день...

Открываю глаза, включаю компьютер, под утро выключаю его и ложусь спать...

Меня не заботит, что вне этих стен...

Я месяцами не выхожу на улицу...

Меняются времена года, но я не замечаю этого...

Время для меня идет по-другому...

За восемь лет в четырех стенах сидя за компьютером, смотря в одну точку в монитор, стирается личность, психика, воспоминания...

Мое сознание изменилось...

За восемь лет оно было изменено и приспособилось только для работы за компьютером сидя в четырех стенах...

Адаптировалось к образу жизни...

Выходя на улицу, я не понимаю, где я, кто я, сколько прошло времени и где я был все эти годы...

Последние восемь лет, я день за днем пялюсь в монитор, переписываюсь с людьми в соцсетях, играю в игры, смотрю фильмы, наблюдаю со стороны за тем, как живут другие люди...

Годы идут в пустую...

Жизнь словно обходит меня стороной, а я тем временем делаю то, что мне совершенно не нужно...

У меня есть мечты, тянущиеся еще с детства, но по мнению моей головы, они слишком труднодостижимы для того, чтобы хотя бы начать двигаться в их направлении...

Моя голова желает сидеть только за компьютером, и ничего больше ей не хочется...

Скорее она не знает, чем еще можно заниматься в этом мире, помимо этого...

Миллионы лет эволюции давшие мне безграничные возможности в реальном мире, были стерты за восемь лет, превратив меня в бесполезный овощ, лежащий за компьютером, делая каждый день одно и то же, в то время как реальная жизнь, проходит мимо...

Большая ошибка сознания, это его адаптация к любым условиям...

Так ко всему привыкаешь...

*Я смотрю на толстых людей, едва передвигающих ноги...*

*Неужели они хотели такими стать?*

*Осознанный ли это выбор?*

*Думаю, что, как и все они хотели быть красивыми, но делали то, что хотелось, они просто ели...*

Если бы этот человек вернулся на долгие годы в прошлое, увидел себя в зеркало худым, затем лег спать и проснулся уже таким, какой он сейчас, то поймал бы себя на мысли, что больше не хочет жить...

Но не сейчас...

Видя свою полноту постепенно, день за днем, год за годом, то привыкаешь...

Это становится нормой...

Со временем сознание ко всему адаптируется, к полноте, к старости, к условиям проживания, и как бы убого это не выглядело со стороны в чужих глазах, в твоих же эта картина кажется совершенно нормальной...

Смотря на одно и то же, люди видят это по-разному...

Моя комната с ободранными стенами, кучей мусора, рваным диваном, для меня так же стала нормой...

Я привык...

Я проживаю один и тот же день год за годом, в ожидании, когда все это закончится...

Я не способен осознать, что конец этому, только смерть...

Ждать больше нет смысла...

Если я не выберусь сам, мне уже никто не поможет...

Думаю, мой разум здоров, если я осознаю все это, но сознание больно...

Я не отдаю отчет своим действиям...

Я делаю то, что хочется...

Я не понимаю, где я, кто я, почему хочу сделать именно это, и почему это делаю день за днем...

Я все делаю на автопилоте, не могу ни на чем сосредоточиться, а мой разум и внимание сосредоточены на потоке мыслей в моей голове, которым нет конца...

Похоже у меня рассеянность, которую я приобрел за годы пребывания за компьютером...

Стоит поймать себя на мысли, что я задумался о чем-то, затем принудительно концентрировать на чем-то свое внимание, как тут же состояние рассеянности поглощает меня обратно, заставляя вертеть в голове всякий бред, который не относится к происходящему в реальности на данный момент времени...

Меня не заботит, где я, в живописном месте или в четырех стенах...

Где бы я ни был, я всегда думаю о чем-то другом, не имея возможности насладиться видом вокруг...

Компьютер стал отправной точкой для этого состояния, но теперь я пересек черту невозврата и избавившись от компьютера ничего не меняется...

Теперь компьютер всего лишь создает иллюзию моей занятости чем-то, в то время как я пялюсь в монитор и думаю совершенно о другом, тыкая на клавиши и кликая мышкой на автомате даже не понимая, что я делаю...

*Иногда я лежу...*

*О чем-то думаю...*

*В этот момент, в моей голове, происходит целая жизнь...*

*Там зарождаются мечты, иллюзии, диалоги с кем-то, ситуации в которых я никогда не был или вспоминаю то, где я уже был...*

*В моей голове, у меня есть все...*

*Там нет забот, нет проблем, никаких тревог и мыслей о том, что со мной и моей жизнью что-то не так...*

*Я игнорировал реальность...*

*Не хотел воспринимать то, что происходит вокруг меня...*

*Полная дезориентация в пространстве и времени, игнорирование потребностей, апатия, полное безразличие ко всему...*

*Сложно поймать себя на мысли, что меня вырубил и остановить бесконечный поток мыслей...*

*Как-то лежа на диване и пялясь в стену разглядывая иллюзии в своей голове, я проделал следующее...*

*Я мысленно вышел из своего тела...*

*Я стоял рядом с ним...*

*Смотрел по сторонам...*

*Затем посмотрел вниз, на самого себя...*

*Я увидел парня, растрепанного, обросшего, лежащего на рваном диване, смотрящего в одну точку на стене, а вокруг куча мусора...*

*В тот миг я понимал, что-то, что видит этот парень сейчас в своей голове, отличается от реальности вокруг...*

*И мне стало не по себе...*

*Я увидел, как моя же голова, играет со мной...*

*Все мои мысли, иллюзии, все что показывает мне сейчас, моя голова, отличается от реальности...*

*В моей голове, другой, выдуманный мир, а вокруг реальность, абсолютно иная...*

*Я спал в своих же иллюзиях...*

*За окном целый мир...*

*Целый мир, в котором я могу жить, но я живу в этой комнате в своей голове, в которой у меня другой, выдуманный мир...*

*Это безумие...*

*Я сошел с ума...*

*Но я не уверен...*

*Ведь я понимаю, что происходит...*

*Я помню все свои попытки, начать жить иначе...*

*Я выбирался из комнаты, работал вдали от компьютера, выходил на прогулки в лес, думал о жизни, делал для себя, какие-то выводы...*

*Говорил себе, что нужно начать жить иначе, что я уже начал, прямо сейчас...*

*Затем вспоминая эти моменты, я понимал, что вновь прошли годы с тех пор, как я делал для себя эти выводы, а я все в той же комнате...*

*Ничего не менялось...*

*Была осень...*

*Я выбрался из комнаты...*

*Вышел на проселочную дорогу...*

*Снял ботинки, ощутил ступнями прохладную землю и бежал сколько мог босиком по холодной земле...*

*Мне нравилось ощущать ее под ногами...*

*Каждая поступь была похожа на глоток свободы...*

*Я бежал, словно от самого себя, и не мог насытиться этим моментом, глотая прохладный воздух и ощущая ветер на своем лице...*

*Всего этого мне так не хватало в четырех стенах...*

*В них не было ветра, дождя, снега, даже солнечный свет не проникал сквозь шторы...*

*Но даже в тот миг, в миг свободы, я не мог осознать, что происходит...*

*Не мог сконцентрироваться на происходящем и насладиться моментом...*

*Даже в тот миг, я думал о чем-то другом, борясь с потоком мыслей в своей голове...*

*Я пытался ощутить всю прелесть момента, но я не мог...*

*Я не осознавал происходящего...*

*Моя психика перегорела, не позволяя мне понять, что происходит...*

Шли годы, вспоминая попытку убежать от самого себя, я понимал, что тот путь снова привел меня в эту комнату и с тех пор прошло не мало времени...

Я ходил по местам, где бывал ранее, пытаюсь окунуться в прошлое...

Я пытался найти воспоминания, которые заставили бы меня проснуться, ощутить реальность, которой я когда-то наслаждался...

Но я не мог...

Я по-прежнему был далек от реальности, осознавая, что это очередная неудавшаяся попытка собрать осколки своего разума...

Много было подобных моментов озарения, когда я приходил в себя и понимал, что все это безумие...

Проклятая комната свела меня с ума...

Но дело даже не в комнате...

Я менял место жительства и все равно закрывал себя в четырех стенах...

Стены менялись, но образ жизни оставался прежним...

Я мог убежать из четырех стен, но не от самого себя...

Когда я говорю себе, что просидел здесь уже восемь лет, я понимаю это, но не осознаю на сколько это грустно, я ничего не чувствую, услышав это, мне до сих пор кажется, что все это началось только вчера...

Я потерялся во времени...

Моя голова годами играла со мной...

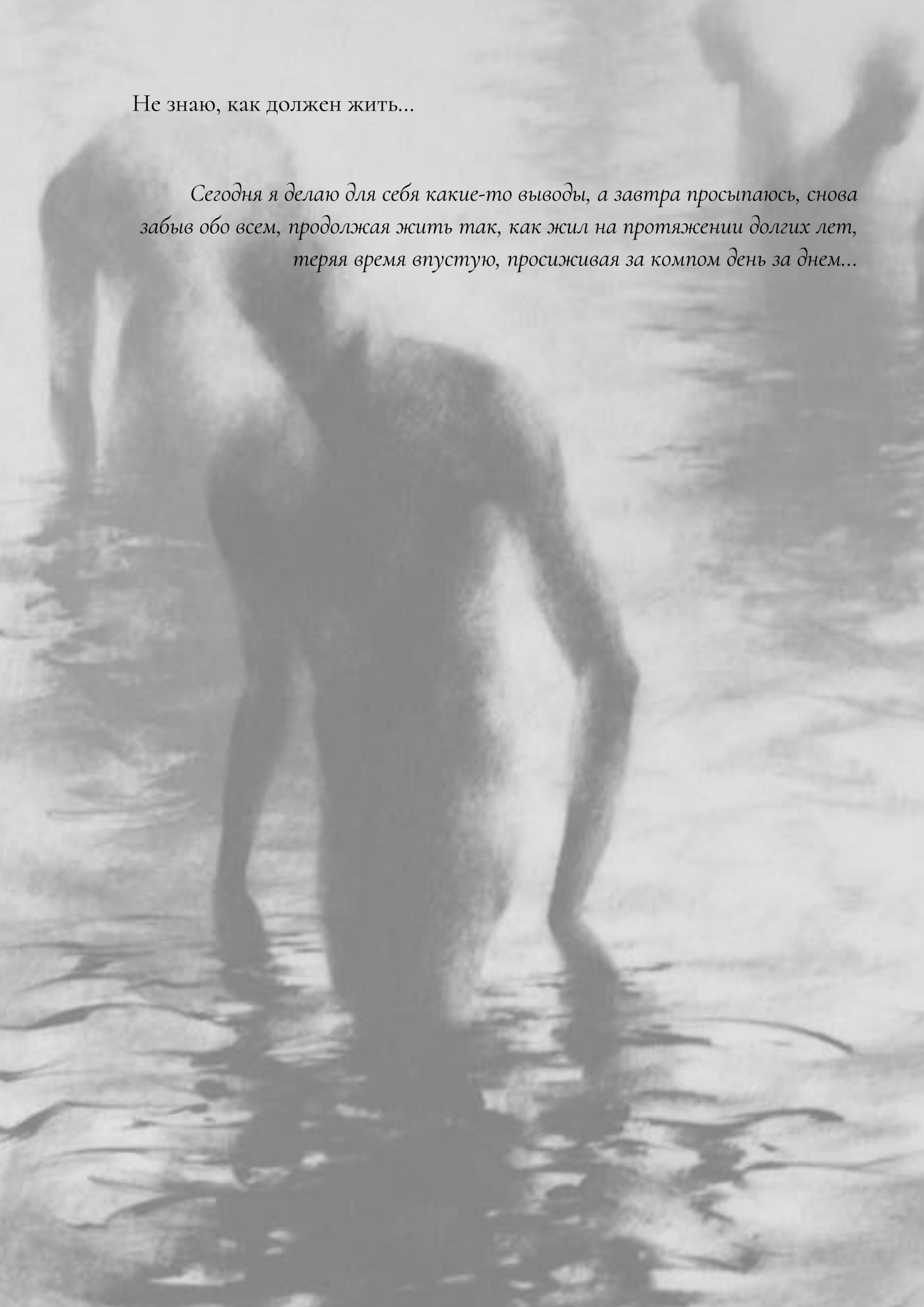
Я не помню другой жизни...

Я не знаю, как жить иначе...

Не знаю, как живут другие люди...

Не знаю, как должен жить...

*Сегодня я делаю для себя какие-то выводы, а завтра просыпаюсь, снова забыв обо всем, продолжая жить так, как жил на протяжении долгих лет, теряя время впустую, просиживая за компом день за днем...*



## Глава вторая

# Самоанализ

Нужно понять, что происходит...

Почему я заиклен на одном и том же?

Могу ли я изменить свое сознание?

Как вернуться к нормальной жизни?

Почему я просто не могу заставить себя все бросить и начать жить иначе?

Почему я должен себя заставлять?

Если это мое тело, моя голова, мой разум, почему я не могу просто захотеть и сделать это, не заставляя себя?

Хозяин ли я своему телу и своей голове?

Почему в течении дня, я хочу сделать одно, но делаю совершенно другое, при этом то, что я делаю вместо задуманного, мне так же хочется сделать?

Почему моя голова не позволяет мне сделать задуманное, вызывая желание сделать что-либо другое?

Почему мне хочется каждый день одно и тоже?

Почему запланированное откладывается на потом, а вместо этого я занимаюсь, какой-то ерундой и более того сошел с ума делая все это циклично день за днем, на протяжении восьми лет?

Почему желания в моей голове противоречат друг другу?

Хотел ли я делать одно и тоже на протяжении восьми лет?

Осознанный ли это выбор?

Я понимаю, что нет...

Тогда что заставило меня сделать это?

День за днем сидеть за компом, смотреть фильмы, общаться в соцсетях, лежать на диване и вертеть в голове всякий бред...

Но в то же время, я, хотел нормальной жизни, здоровое тело, достигать поставленных целей, много денег и преуспеть во всем...

Разные, противоречивые желания рождались в одной голове, предоставляя мне выбор...

И я, как всегда, выбирал путь наименьшего сопротивления...

Я делал то, что хотелось, а не то, что хотел...

Я не желал себе такой жизни, и не хотел всего этого, но при этом я делал то, что мне хотелось и получил то, чего совсем не хотел, те самые четыре стены, дырявый диван, годы потерянного впустую времени, гору неисполненных мечтаний и поставленных целей...

Выходит, я хотел одно, но хотелось мне совершенно другое...

Те действия, которые я задумал сделать, поставляются разумом, а те, которые хочется сделать, словно с неба падают мне на голову...

Откуда они берутся?

Ведь я их не планировал...

Стоит вспомнить, какой-то интересный фильм, появляется желание посмотреть его вновь...

Вспомнить игру, поиграть в нее снова...

Вспомнить песню, послушать ее...

Внеплановые желания, порождённые воспоминаниями о том, что эти действия, когда-то доставляли мне удовольствие, вызывают желание их повторить снова и снова, желая получить вновь то удовольствие, что было получено ранее от свершения этих действий...

И я шел на поводу этих желаний, будучи уверенным в том, что это действительно то, чего я хочу...

Выходит, то, что мне ХОЧЕТСЯ, это не то, чего я ХОЧУ...

Я ХОТЕЛ сделать одно, но ХОТЕЛОСЬ мне сделать другое...

Я должен проанализировать свою жизнь с нуля, чтобы понять, как именно сформировалось мое сознание, характер и привычки, которые вызывают внеплановые желания сделать что-либо...

1996 год...

Мне два года...

Меня пугают...

Я становлюсь зайкой...

Мой характер только начинает формироваться...

С этого момента, заикание всячески влияет на мою жизнь, и уродует мой характер и психику...

Попытки заговорить с другими людьми, вызывают спазмы и физическую боль...

На этом фоне, общение с другими людьми расценивается, как негатив...

Как действие, причиняющее мне боль...

Мое подсознание приспособлялось к окружающей среде...

Оно реагировало на раздражители в пережитых мной ситуациях, и делало для себя какие-то выводы, в виде шаблонов поведения, реагируя так же в последующих подобных ситуациях...

Теперь впредь, подобные попытки заговорить с кем-либо, вызывают у меня страх, панические атаки и опасение, что все будет так, как в прошлый раз, что вновь будут ступоры, боль и негатив...

Подсознание формирует шаблон поведения и вызывает нежелание делать это, потому как это влечет негатив в виде боли, как физической, так и психологической...

Эта черта вносится в мой характер и поведение...

Так сформировались логофобия и социофобия...

Если взять меня и человека с нормальной речью, то, что получится если мы, к примеру, задумаем спросить у прохожего, который час?

Что происходит в голове обычного человека?

Ранее при попытках сделать подобное, если оно не доставило ему негативных эмоций и не сделало его замкнутым и стеснительным, и если его подсознание не писало шаблон поведения на это действие и не вызывает страх сделать это, он просто подойдет и спросит который час....

Что происходит в моей голове в данной ситуации?

Я задумал спросить «который час», я ХОЧУ сделать это, мне это действительно нужно...

Но подсознание помнит, что в прошлых подобных попытках сделать это я ловил ступоры, мне было больно, страшно, неприятно и на меня косо смотрели...

Подсознание запрещает мне подходить к кому-либо и что-то спрашивать, вызывая у меня страх, панические атаки и нежелание делать это...

Я ХОЧУ спросить, но мне ХОЧЕТСЯ не спрашивать...

Вот тот самый момент, когда то, что мне ХОЧЕТСЯ, противоречит тому, что я ХОЧУ...

Отсюда у меня всплыли одновременно два противоречащие друг другу желания...

Желание сделать это и желание не делать этого...

Желание сделать или не делать что-либо, основано на ранее полученном опыте, если это был негатив, то всплывает желание не делать этого, если позитив, то желание сделать это вновь...

И я пытаюсь решить, что мне из этих желаний выбрать...

И так как я слаб, я подчиняюсь подсознанию...

Я отказываюсь от задуманного, даже если мне это действительно нужно...

Я лучше опоздаю на поезд, чем спрошу время...

Я буду блуждать до ночи в поисках нужной улицы, но не спрошу дорогу...

В магазине буду искать товар, вместо того что бы подойти и спросить, где он и уйти без него, если не смог найти...

Я откажусь от всего, лишь бы не заговорить с кем-либо...

Я подчиняюсь своей голове, своему подсознанию, и напичканным им доверху шаблонам поведения...

В борьбе между разумом и подсознанием, зарождаются два противоречащих друг другу желания, из которых мне приходится выбирать...

Стоит разуму задумать сделать что-либо, как тут же подсознание пытается сбить его столку имеющимися шаблонами...

Оно не понимает, что это новая, уникальная ситуация, которую нужно рассматривать отдельно от имеющегося негативного опыта, полученного ранее в подобных ситуациях...

Разум борется с подсознанием и заложенными в нем шаблонами поведения...

То, что я хочу сделать, это желания разума...

То, что мне хочется сделать, это желания подсознания и его шаблонов, основанных на прошлом опыте...

Не желание сделать что-либо, зарождается тогда, когда, то, что я собираюсь сделать, расценивается подсознанием, как негатив и запрещает мне это делать...

Мой характер и поведение, целиком состоит из шаблонов поведения, записанных подсознанием попадая в разные жизненные ситуации...

Тем самым заикание и негативные ситуации напрямую формировали мой характер...

Мой характер и поведение, отражает то, что я пережил в течении жизни...

Мое подсознание сформировало характер замкнутого, забитого, интровертного социофоба с комплексом неполноценности и заниженной самооценкой, изолировав меня от внешнего мира и уверяя в том, что четыре стены — это именно то, что мне нужно, что здесь мне будет комфортно и безопасно, и что здесь нет негатива, который мне сулит общество по ту сторону этих стен...

Подсознание указывает мне, что я не должен делать, угрожая страхом и паникой, а также, что я должен, по его мнению, делать...

Как оно решает, какие действия я должен делать?

На протяжении жизни, я попадал не только в неприятные ситуации, но и в положительные, в которых испытывал удовольствие, радость и счастье...

В эти моменты, испытав удовольствие, подсознание записывает иные шаблоны, шаблоны позитива, вызывая желание циклично повторять эти действие, для получения ранее испытанного удовольствия...

Подсознание заставляет избегать действий, приносящих мне негатив, но также заставляет циклично повторять действия, приносящие позитив...

Многократное повторение одного и того же действия, приносящего удовольствие, формирует привычку...

Из таких действий, приносящих удовольствие, состоит весь мой цикл, по которому я живу день за днем...

Моя голова держит меня в четырех стенах, потому как в них я сутки на пролет, свершаю то, что мне по мнению подсознания приносит удовольствие несмотря на то, что разум понимает, что это неправильно и хочет жить иначе...

Так как мои желания вечно противоречат друг другу, мне постоянно приходится бороться, казалось бы, с самим собой, ведь я как разум хочу одно, а подсознание требует другого, блокируя действия, которые, по его мнению, несут негатив...

Я словно борюсь за власть над собой...

За власть над своим телом...

Мой разум каждый день хочет проводить время вне этих стен...

Но подсознание уверено в том, что нащупало идеальный день, приносящий мне наибольшее удовольствие от жизни, вызывая желание прогнать его по кругу на протяжении долгих лет, лишь незначительно меняя порядок свершаемых действий, что бы они меньше надоедали...

С тех пор, на протяжении восьми лет, я проживаю один и тот же день...

С одним и тем же набором действий...

Подсознание хочет, чтобы я забился дома и ни с кем не говорил, потому как общение в реале вызывает негатив в силу заикания и забитости, а общения посредством онлайн, приносит удовольствие, не вызывая ступоров и дающее мне возможность раскрыться собеседнику игнорируя комплексы, которые не дали бы мне сделать этого в реале сидя напротив собеседника...

Реальное общение несло мне один негатив...

Несмотря на то, что мой разум переполнен идеями и умными мыслями, в силу моего поведения, заикания, комплексов и характера, в глазах других людей я выгляжу забитым и странным...

Это справедливо, ведь это именно то, что им видно со стороны...

Но вид из моей головы на это, совсем иной...

Я осознаю, что мое поведение, как и характер сформированы подсознанием, как реакция на внешние раздражители и не более того...

Мою же личность, олицетворяет мой разум, мои мысли, мое мировоззрение, которое не подверглось нападкам подсознания и

которое недоступно для глаз окружающих, в силу невозможности раскрыться им и высказать то, что хотелось бы ...

Люди не понимают, что между мной и ими, стоит не только логоневроз и не возможность произнести ни слова, но и стена комплексов, не дающих мне возможность раскрыться в силу замкнутости и стеснения...

Комплексы же, были сформированы, как защитная мера на раздражитель в виде общения с другими людьми в реале, которое приносит мне негатив посредством ступоров, физической боли и реакции людей на мое заикание...

Поэтому мое поведение не способно олицетворять в глазах других ту личность, которой я являюсь...

*Разумеется, мое поведение не приемлемо для других людей...*

*Они видят меня странным, молчаливым, считая, что я сам себе на уме...*

*Они боятся меня...*

*Избегают...*

Несмотря на то, что многое прояснилось, мне предстоит тяжелый путь, познания самого себя...

Придется заставлять себя делать то, что не хочется...

Делать то, что противоречит моим желаниям...

Делать то, что не приносит удовольствия...

Такова цена осуществления мечтаний...

Будет сложно не сбиться с пути...

Если раньше, в попытке выбраться отсюда, я опирался на свои желания жить иначе, которые менялись день ото дня, заставляя блуждать меня в своей голове и раз за разом возвращали меня в эти стены, то сейчас у меня есть эти записи...

Эти записи не дадут мне сбиться с пути...

Не дадут забыть, что я должен делать...

Не дадут забыть о том, что происходит...

*Ведь сколько бы времени не прошло,*

*бумага не меняет своих мыслей...*

Я должен проанализировать с нуля всю свою жизнь, свои действия, привычки, желания, научиться отличать то, что я хочу от того, что мне хочется, и понять, что мне действительно нужно...

Ведь все мои желания, поведение, комплексы, формируются на основе пережитых мной ситуаций...

Я должен анализировать каждое свое желание и действие...

Спрашивать себя, почему?

Почему я это делаю?

Почему хочу это сделать?

Почему я об этом подумал?

Почему я это сказал?

Почему у меня в голове вертится эта мысль?

За каждым действием и желанием в голове стоит целая история, анализирую которую, я пойму по какой схеме зародилось это желание и как на него реагировать...

Я больше не могу поворачиваться спиной к реальности и говорить себе, что я буду делать по жизни только то, что мне хочется...

Ведь это далеко от того, чего я хочу...

Все мои мысли и желания построены на лжи моей собственной головы...

Я не могу доверять своим желаниям...

Последнюю цену, которую я им уплатил, были восемь лет жизни, потраченных впустую...

Я многое потерял...

Здоровье, психику, время...

Все это того не стоило...

Я был ослеплен глупостью, основанной на том, что все что я делаю, соответствует моим желаниям в то время, как нужно было задуматься о том, на основе чего формировались эти желания...

Несмотря на то, что я всегда стремился делать по жизни то, что мне хотелось, в итоге я получил то, чего совсем не хотел...

Я стал жертвой своих, привычек и желаний, всячески защищая их и убеждая себя в том, что я должен делать то, что мне нравится, будучи уверенным в том, что эти желания мои собственные и что это действительно то, чего я хочу от жизни...

Я ошибался...

Меня обманули...

Обманула моя же собственная голова...

Никто не хочет прожить восемь лет на пол страницы листа бумаги...

И я не хотел...

Это не мой путь...

Пора выбираться отсюда...


Я не должен так жить...

Меня не должно быть здесь...

*Пора спать...*

*Закрывая глаза, я понимаю, что мне здесь не место...*

*Но если не здесь, то где...?*



## Глава третья

# Пробуждение

*Ночь...*

Проснулся в холодном поту...  
Последние два месяца, снятся только кошмары...  
Ловлю себя на мысли, что я боюсь засыпать...  
Ужасно болит голова...  
Нечем дышать...  
Нужно открыть окно...

*Утро того же дня...*

Яркий свет...  
Солнце светит прямо в глаза...  
В комнате холодно...  
Я чувствую, как замерзаю...  
Похоже я забыл закрыть окно...  
Я встал, что бы закрыть его...  
Но что-то остановило меня...  
Я увидел тающий снег, услышал крик прилетевших грачей...  
Я ощутил запах весны...  
Странное чувство...  
Я словно провалился в свое сознание...  
Время будто замерло...



Казалось бы, я испытывал, нечто подобное, но очень давно...

Моя душа пела и хотела быть частью происходящего...

Хотела прожить этот день вне этих стен...

Мысль о том, что я просижу этот день дома, угнетала меня...

Похоже во мне все еще есть жизнь...

Пора выбираться отсюда...

Но прежде, я должен понять, с чем мне придется столкнуться по ту сторону этих стен...

Я должен знать, как не вернуться сюда...

Ведь я уже пытался покинуть эти стены...

Логоневроз...

Измененное сознание...

Рассеянность...

Привычки...

Характер...

Шаблоны поведения...

Все это стоит между мной и реальным миром, не выпуская меня отсюда...

Я должен больше узнать о своих проблемах...

Понять, как их решить...

Затем изменить свое сознание и подлатать здоровье...

Гиподинамия, рассеянность внимания, неправильное питание, все это последствия пребывания за компьютером...

# Привычки

Просыпаясь утром, вспоминая о том, что я планировал на сегодняшний день, я тут же сталкиваюсь с потоком мыслей о том, что это можно перенести на потом...

Бывало, что я заставлял себя делать задуманное...

Достигая чего-то, преодолевая себя, я делал шаг вперед...

Срываясь под натиском ломок своих привычек, забыв о дисциплине, я делал шаг или два назад...

Я тратил время, силы, деньги, но не достигал поставленных целей...

Навязчивые мысли, каждый день сбивают меня с толку...

В своей голове я вижу себя тем, кем мне хотелось бы себя видеть...

Имею то, что хотелось бы иметь...

Эти образы, заставляют меня думать, что раз я это вижу, значит оно где-то есть, что все увиденное, мне гарантировано...

Что мне всего лишь остается сидеть и ждать, когда наступит тот самый день, когда образы в моей голове станут реальностью...

Спустя годы ожидания я понимаю, что тот день уже никогда не наступит...

Привычки, закрывая на них глаза, могут потратить мою жизнь впустую...

*Я буду бороться с ними,  
преодолевая их ломки и игнорируя навязчивые мысли,  
уводящие меня прочь от мечты...*

## Характер и поведение

Мой характер, как и поведение, были сформированы подсознанием из набора шаблонов и не соответствуют той личности, которой я являюсь на самом деле...

Изменение поведения заключается в том, чтобы реагировать на происходящее иначе, чем я отреагировал бы обычно...

Для этого не нужно реагировать на происходящее на автопилоте и позволять подсознанию подключать имеющиеся шаблоны поведения...

Необходимо концентрироваться на происходящем и путем осознанности отреагировать на это так, как считает нужным разум, а не как отреагировало бы на это обычно подсознание...

Я как социофоб, отреагируя на ситуацию на автопилоте, постоянно прокручиваю ее в голове...

Порой не хватает времени, чтобы проанализировать происходящее и мгновенно принять верное решение и уже после, прокручивая ситуацию раз за разом в голове, в голову приходят умные мысли и я понимаю, что хотел бы сказать и поступить совершенно иначе, но на это не было времени, поэтому отреагировал на автомате и ляпнул первое, что пришло в голову, а именно озвучил шаблонную фразу подсознания, которую оно хранит для всех подобных ситуаций, а это как правило чушь, выставляющая меня дебилом в глазах остальных...

# Рассеянность

*Функциональная или истинная рассеянность, развивается у человека при постоянной монотонной и однообразной работе, сопровождающаяся болезнями, головной болью, сильной усталостью и бессонницей...*

*Человек погружается в свои мысли, становится отрешенным от реального мира, без возможности на нем сосредоточиться...*

*Его внимание блуждает, длительно не останавливаясь ни на одном из объектов, отсутствует интерес к происходящему вокруг него в реальности...*

*Такое состояние можно назвать прострацией...*

*Дезориентация во времени...*

*Эмоции подавляются...*

Рассеянность я приобрел, за долгие годы пребывая за компьютером, смотря в одну точку в монитор...

Имея навыки, доведенные до автоматизма, позволяют мне свершать множество действий на автопилоте, а я тем временем думаю, о чем то, будучи отрешенным от происходящего в реальном мире...

Погружаясь в поток мыслей, время идет совсем по-другому...

Этот поток не имеет определённости мыслей, не имеет их хронологической последовательности и поток этих мыслей, бесконечен...

Пребывая в этом потоке, кажется, что время идет очень быстро, но на самом деле, оно замирает...

И лишь принудительно, концентрируясь на чем-либо в реальности, я пробуждаюсь, я становлюсь к ней причастен, иду в ногу с реальным временем...

Жизни в этом потоке нет...

Это кома...

В которой я пребываю постоянно и лишь изредка прихожу в себя, не понимая сколько прошло времени и где я был все это время...

Мое тело живет своей жизнью на автопилоте, а я всего лишь наблюдаю за этим из черепной коробки...

Руки и ноги делают все на автомате по имеющимся навыкам, так как многократно делали данные действия ранее, а я сам живу в своей голове в своих иллюзиях, ворочая тонны мыслей, которые идут потоком день и ночь без возможности остановиться...

*И пока я живу в них...*

*Я всего лишь существую...*

Основные симптомы рассеянности, которые я заметил за собой...

1. Желание смотреть в одну точку, рассеивая зрительный фокус, думая о чем-то...
2. Бесконечный поток мыслей в голове не дающий сконцентрироваться на чем-либо в реальности...
3. Заторможенность и нудная монотонная речь себе под нос, без всяких эмоций, постоянно сбиваясь с мысли...
4. Дезориентация во времени...  
Последние восемь лет я совершенно не помню, они прошли, как один день...  
Я словно за сутки перенесся на восемь лет вперед не понимая, где был все это время....

Со стороны мое поведение выглядит, будто я загружен какой-то проблемой...

В моей же голове в этот момент происходит бесконечный поток мыслей, не относящийся к происходящему в реальности...

Внимание блуждает от мысли к мысли от действия к действию...

*Довести до подобного состояния может, как монотонная и однообразная работа, так и неосознанный уход от реальности по причине того, что она причиняет боль...*

*Она скучная, сырая и обществу ты безразличен...*

Когда я ловлю себя на мысли, что впал в анабиоз и все происходит на автопилоте, я концентрирую свое внимание на людях вокруг, на своих руках, пальцах, предметах...

В этот миг время будто замирает...

И я просыпаюсь, не понимая, где я, кто эти люди и что я вообще здесь делаю...

Только в этот миг я понимаю, что живу...

Наслаждаюсь происходящем...

Пусть это длится не долго, но этот миг не забываем...

Осознанность происходящего и есть жизнь...

Нужно выбраться из этого...

Проснуться.

Поток невозможно остановить и заглушить, его можно лишь направить в нужное русло...

На реальность...

Анализировать происходящее в реальности...

Рассматривать предметы...

Наслаждаться моментом осознанности...

Если раньше я круглосуточно вертел мысли в своей голове, то сейчас нужно постоянно сосредотачиваться на происходящем замедляя время и наслаждаться жизнью...

*Жизнь на автопилоте с больным сознанием,  
похожа на кошмарный сон...*

# Предрассудки

Мое мировоззрение формировалось в изоляции от людей по причине логоневроза и невозможности задавать кому-либо вопросы...

Мне приходилось самому все анализировать и делать какие-то выводы...

Люди внесли полезный вклад в мое развитие, но все же не обошлось без предрассудков...

*Предрассудок — мнение, взгляды, основанные на неточных или недостоверных знаниях, усвоенные без размышления, принимаемые на веру со слов других людей...*

Описан пример искусственного моделирования этого механизма в опыте на животных:

*...в качестве эксперимента ученые сажали в металлическую клетку пять обезьян и кормили их невкусной пищей. В верхнем углу развешивали бананы, но, чтобы добраться до них, нужно было наступить на пластину и тем самым подключить всю клетку к электрическому току. Обезьяны, пытались добраться до бананов, но их било током, и они отступали. В итоге, почти все поняли, что приближаться к бананам не приятно. Лишь одна оказалась непонятливой и продолжала попытки сорвать банан, но так как током било всех, то остальные обезьяны начали её бить за настырность. Битье подействовало, и она прекратила дальнейшие попытки.*

*Затем ток в клетке отключили, и бананы можно было брать спокойно, но никто уже не пытался к ним подойти. Далее заменили одну обезьяну на новую и та естественно рванула к бананам, но её тут же поколотили. Все её попытки сорвать бананы не находили понимания среди остальных, в итоге и она угомонилась и перестала соваться к бананам. Постепенно заменили по одной всех остальных, в результате чего в клетке сидели*

*обезьяны, которых ни разу не било током, но никто не пытался сорвать бананы, так как за это били сокамерники.*

*Обычно этот пример приводят для того, чтобы можно было наглядно пояснить, как можно изменить традиции в коллективе, если эти традиции на сегодняшний день, ничем не обоснованы. И вывод здесь был один, либо заменить сразу три обезьяны, либо посадить к четверым одну большую, которая будет бить всех остальных и тем самым изменит устоявшиеся традиции...*

*Для борьбы с предрассудками, я должен проанализировать все, что я знаю, понять на чем основаны мои знания, на сколько они истинны и какими фактами подкреплены...*

*Необходимо провести четкие границы между тем что я знаю наверняка и тем, что услышал когда-либо, приняв это на веру...*

*Главное не врать самому себе, по поводу того, что я знаю, а что нет...*

*Моя голова, это резервуар, который в течении моей жизни, наполнял любой желающий, как истинными знаниями, так и мусором, который услышали когда-либо от других, приняв его за истину, не убедившись в этом лично...*

## Глава четвертая

# Смысл жизни

*Если я спрошу себя, когда я умру?*

*Я осознаю, что не знаю ответа...*

*Но если я спрошу себя, я умру завтра?*

*Я почему-то уверен, что это будет точно не завтра...*

*Откуда уверенность в том,  
что завтрашний день мне гарантирован,  
если я не знаю, когда умру?*

Есть ли смысл в моей жизни?

Спросив себя об этом, я поймал себя на мысли, что я просто груда молекул, рожденная чтобы умереть...

И что бы я не делал по жизни, как бы не прожил ее, смерть все равно придет за мной...

В этом нет никакого смысла...

А если бы я жил вечно?

В моей жизни был бы смысл?

Вряд ли...

Выходит, жизнь вообще не имеет смысла, сколько бы она не длилась?

Но если бы в моей жизни, все же был смысл, то каким бы он мог быть?

Не знаю...

В глубине души я убежден в том, что моя жизнь не имеет смысла, но в то же время не понимаю, как бы я понял, что моя жизнь имеет смысл,

если не знаю, что такое смысл жизни, как он выглядит и каким бы мог быть...

Но если смысла в моей жизни нет, и конкретных инструкций, как жить, свыше не поступало, то почему он не может быть каким угодно?

*В моей жизни нет и не будет смысла,  
пока я сам ей его не придам...*

Одни просто живут, будучи убежденными, что в их жизни нет смысла, другие придумывают его и придерживаются его по жизни, чтобы, лежа на смертном одре утешить себя тем, что их жизнь имела смысл и была прожита не зря...

Придумать себе смысл жизни, чтобы совсем не разочароваться в своем существовании, та еще затея...

*Думаю, достижения поставленных целей,  
получая от этого удовольствия,  
вполне достаточно, чтобы умирая,  
не жалеть ни о чем...*


На этом наши с вами пути расходятся...

Остаток главы, каждый из вас, должен дописать сам...

Ведь только от вас зависит, как закончится ваша история...

22.11.2018

Ваш Кровос....



Уважаемый читатель.

По мере борьбы со своим заиканием, я вывел методику полного исцеления от него.

И если тебе так же не повезло как и мне, ты можешь найти меня, приобрести ее и избавиться от этого проклятого недуга.

Подробнее на моем ютуб канале.

На канале так же много полезных видео по психологии.

[ССЫЛКА НА КАНАЛ](#)

[ССЫЛКА НА ВК](#)