18+

Марафон желаний

Исполнение
желаний без магического мышления

Пётр Георгиевич
Ханжиев

Пётр Ханжиев

Марафон желаний. Исполнение желаний без магического мышления

«Издательские решения»

Ханжиев П. Г.

Марафон желаний. Исполнение желаний без магического мышления / П. Г. Ханжиев — «Издательские решения»,

В книге «Марафон желаний» автор, психолог и психоаналитик Петр Георгиевич Ханжиев проводит читателя через 5 ступеней глубокой внутренней трансформации: от честной диагностики своих истинных «хочу» до их устойчивого воплощения в реальности.Здесь нет магии, «секретов вселенной» и пустых обещаний. Есть системная работа с подсознанием, эмоциями и нейронными связями, простыми инструментами. Справиться каждый.Это не просто книга для чтения. Это курс для роста личности.

© Ханжиев П. Г.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
Часть I. ДИАГНОСТИКА ЖЕЛАНИЯ «Почему вы не хотите того, чего хотите» 7
Желание: голос субъекта 8
Потребность: язык выживания 9
Долг: голос, который вы приняли за свой 10
Практика различения 11
Когда всё смешано — и это нормально 13
Глава 2. Социальное программирование: «хорошие» и «плохие» желания 15
Мораль как тюрьма желания 16
Каталог «неправильных» желаний 17
Как распознать цензуру внутри себя 19
Освобождение от морального груза 20
Восстановление права хотеть 24
Глава 3. Психоаналитика желания: от Фрейда до Лакана — что стоит за «хочу»? 25
Фрейд: желание как поиск удовольствия — и избегание боли 26
Лакан: желание — это желание быть желанным 27
Объект-а: то, чего не хватает, но что нельзя получить 28
Практика: от желания — объекта к желанию — смыслу 29
Желание и субъектность: вы — не то, чего вы хотите 31
Глава 4. Эмоциональные искажения: как тревога маскируется под амбиции, а обида — под мечты 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Марафон желаний Исполнение желаний без магического мышления

Пётр Георгиевич Ханжиев

Дизайнер обложки Пётр Георгиевич Ханжиев
Иллюстратор Пётр Георгиевич Ханжиев
Корректор Пётр Георгиевич Ханжиев

© Пётр Георгиевич Ханжиев, 2026
© Пётр Георгиевич Ханжиев, дизайн обложки, 2026
© Пётр Георгиевич Ханжиев, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-2651-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

«Страдание рождается из желания. Но и освобождение тоже» — Будда

Вы когда-нибудь чувствовали:
— «Я хочу, но не могу начать»?
— «Я делаю, но это не моё»?
— «Я достиг, но где радость?»
Если да — вы не одиноки.
Эта книга написана для тех, кто устал бегать по кругу:
хотеть → начинать → бросать → винить себя → снова хотеть.
Для тех, кто чувствует: дело не в лени. Не в силе воли. Не в «неправильных» техниках.
Дело в чём-то глубже. В том, что желание потеряло связь с душой.

Эта книга — не сборник мотивационных цитат и не магический рецепт «загадай — получишь».

Это **марафон** — требующий **труда, честности и смелости**. Путь, где вы не просто «ставите цели», а **восстанавливаете связь с тем, чем вы занимаетесь и что вы на самом деле хотите** — даже если боитесь это признать.

Здесь вы не найдёте личных историй. Я не расскажу, как «я однажды…».

Потому что эта книга — не обо мне. Она о **вас**: о вашем подсознании, о ваших блокировках, о той части вас, что всё ещё верит — даже когда разум говорит «нет».

Книга построена как **пятиступенчатая трансформация**:

1. Разобраться — в чём ваше настоящее желание, а что — эхо чужих ожиданий.
2. Освободиться — от внутренних тюрем, созданных страхом, стыдом и прошлым.
3. Программировать — не реальность, а ваше восприятие, внимание и подсознание.
4. Действовать — не геройски, а системно, с уважением к своей энергии и ресурсам.
5. Интегрировать — превратить достижение в новый уровень бытия, а не в повод для следующей гонки.

Это марафон не для тех, кто ищет быстрых решений.

Это марафон для тех, кто готов **взять ответственность за свою жизнь — не как бремя, а как дар**.

Добро пожаловать на старт!

Часть I. ДИАГНОСТИКА ЖЕЛАНИЯ «Почему вы не хотите того, чего хотите»

Глава 1. Желание vs. потребность vs. долг

«Человек не столько ищет удовольствия, сколько — смысл» — Виктор Франкл

Большинство людей начинают путь к цели с фразы:

«Я хочу…».

Но редко спрашивают: **что именно** вызвало у меня это желание?

Внешне эти слова звучат одинаково. Внутри — это три разных источника, три разных энергии, три разных судьбы.

Желание — это импульс из глубины. Оно не всегда логично, но всегда энергетически заряжено. Оно может быть тихим, но не исчезает. Оно не требует оправданий — оно просто есть.

Потребность — это сигнал организма или психики о дефиците. Она рациональна, измерима, направлена на восстановление баланса: еда при голоде, безопасность при угрозе, уважение при унижении.

Долг — это голос внешнего мира, встроенный во внутренний монолог. Он говорит: «Ты должен». Даже когда вы устали. Даже когда вы не верите. Даже когда это разрушает вас.

Запутать эти три источника — значит построить жизнь на чужом фундаменте.

Нужно уметь определять все эти три источника и пользоваться ими осознанно.

Желание: голос субъекта

В психоаналитической традиции желание — не то, что вы «хотите получить», а то, что **делает вас субъектом**. Оно не исчезает после удовлетворения — оно трансформируется, ищет новые формы. Именно желание двигало Гамлета, Дон Кихота, Анну Каренину — не ради цели, а ради самого акта хотения.

Желание не подчиняется логике выгоды. Оно может быть направлено на то, что «нецелесообразно»: написать книгу, уехать в монастырь, простить обидчика, начать бизнес в 50 лет. Оно не боится риска — потому что **рискует не оно, а вы**.

Признаки подлинного желания:

— Оно остаётся, даже если нет гарантий.

— Оно вызывает лёгкое напряжение — не тревогу, а ожидание.

— Вы не можете объяснить его «рационально», но чувствуете его телесно (тепло в груди, ускорение дыхания, внутренний свет).

«Желание — это метонимия недостающего» — Жак Лакан

То есть: желание указывает не на объект, а на **пространство**, где вы чувствуете себя целостным. Именно поэтому одни и те же цели (деньги, любовь, признание) для разных людей — разные желания. И вам следует с этим разобраться, чтобы достигать именно ваших целей, не отвлекаясь на шум чужих желаний и достижений, которые фоном преследуют ваше стремление по пути к своему результату.

Потребность: язык выживания

Потребности описал Абрахам Маслоу в своей иерархии: от физиологических (еда, сон) до безопасности, принадлежности, уважения и самореализации. Но важно понимать: **потребность — это реакция на дефицит**, а не проявление свободы.

Когда человек говорит: «Я хочу стабильности», — это часто не желание, а **потребность в безопасности**, вызванная тревогой.

Когда он говорит: «Я хочу быть любимым», — это может быть не желание близости, а **потребность в подтверждении своей ценности**.

Потребность можно удовлетворить. После этого она исчезает.

Желание — нет. После достижения желаемого оно либо углубляется, либо сменяется новым.

Упражнение: «Тест на происхождение»

Запишите своё желание (например: «Я хочу открыть своё дело»).

Теперь задайте себе три вопроса:

— Если бы я знал, что это не принесёт денег — я всё равно бы этого хотел?

— Если бы никто не узнал об этом — я всё равно бы этого хотел?

— Если бы я знал, что не добьюсь результата — я всё равно бы этим занялся?

Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да» — перед вами **желание**.

Если все ответы «нет» — это, скорее всего, **потребность или долг**.

Очень важно понимание точки старта.

Долг: голос, который вы приняли за свой

Долг — это внутренний монитор, установленный родителями, учителями, культурой. Он говорит: «Ты должен быть успешным», «Ты обязан заботиться о других», «Ты не имеешь права отдыхать».

Он особенно коварен, потому что **маскируется под ответственность**. Однако есть ключевое отличие:

— Ответственность рождается из выбора.

— Долг — из обязанности.

Когда желание подменяется долгом, человек начинает «хотеть» того, что «должен хотеть». Он ставит цели, которые должны были быть у кого-то другого. И даже достигнув их, чувствует пустоту.

> *«Многие люди всю жизнь живут чужими жизнями, думая, что это их собственные» — Карл Юнг*

Рефлексивный вопрос:

Какие из ваших текущих желаний начали звучать в вашей голове **до того**, как вы научились задавать себе вопросы: «А я этого хочу?»; «А я точно хочу именно этого?»

Практика различения

Теория — это карта. Но карта бесполезна, если вы не сделали первый шаг. Чтобы не ошибаться в источнике своих импульсов и не тратить жизнь на чужие сценарии, используйте инструмент, который я называю «Треугольник желания».

Это простое, но мощное упражнение. Оно поможет вам отделить шум от сигнала.

Чтобы не ошибаться в источнике, используйте **треугольник желания**:

Критерий	***Желание***	***Потребность***	***Долг***
Источник	Внутри	Дефицит	Вне (встроено внутрь)
Эмоция	Оживление, интерес	Напряжение, тревога	Вина, стыд, давление
После удовлетворения	Развивается дальше	Исчезает	Появляется следующий «должен»
Свобода выбора	Да	Условно (зависит от дефицита)	Нет

Отследите что вами двигает — это ваш фундамент!

Упражнение: «Карта трёх источников»

Возьмите лист бумаги и ручку. Я настоятельно рекомендую делать это письменно, а не в уме. Письмо замедляет мысль и включает другую часть мозга — ту, что отвечает за честность перед самим собой.

Разделите лист на три вертикальные колонки.

Подпишите их:

1. Желание

2. Потребность

3. Долг

Теперь вспомните свои текущие цели, мечты или задачи, которые занимают ваше внимание прямо сейчас. Это может быть всё что угодно: от «хочу купить новую машину» до «нужно сдать отчет» или «мечтаю переехать в другой город».

Распределите эти пункты по трем колонкам. Будьте честны. Не старайтесь выглядеть «правильным». Если вы чувствуете, что хотите карьеры только потому, что так принято, — пишите это в колонку «Долг». Если вы хотите отдыха, потому что валитесь с ног, — пишите в «Потребность». А если есть то, что зажигает искру внутри, даже если это нелогично или страшно, — это в колонку «Желание».

Заполните каждую колонку тремя-пятью пунктами.

А теперь самое важное. Отложите ручку. Закройте глаза на минуту. И посмотрите на свой список внутренним взором.

Спросите себя: Какой столбец звучит тихо, но настойчиво?

Обычно «Долг» кричит громче всех. Он требует внимания, он давит чувством вины. «Потребность» тоже заметна — она сигнализирует дискомфортом, усталостью или тревогой.

Но настоящее Желание часто говорит шёпотом. Оно не требует, оно приглашает. Оно может быть едва слышным на фоне общего шума жизни. Но именно этот тихий голос обладает особой устойчивостью. Он не затихает со временем. Он возвращается снова и снова.

Найдите этот тихий, но настойчивый голос.

То, что отзывается в этой тишине, и есть ваш подлинный путь.

Запомните это ощущение. В следующих главах мы научимся усиливать этот голос и **строить вокруг него свою жизнь**.

Когда всё смешано — и это нормально

Редко бывает так, что желание существует в чистом виде. Чаще оно переплетено с потребностью и долгом. Но чтобы работать с этой смесью, нужно понимать её структуру.

Вот четыре типичных «коктейля», с которыми вы столкнётесь:

1. Желание + Долг

Пример: «Хочу помогать людям — но только как врач, потому что так „правильно“».

Что происходит: Подлинный импульс есть, но он загнан в социально одобренную форму.

Признак: Вы чувствуете лёгкое сжатие при мысли о «нестандартной» реализации.

2. Желание + Потребность

Пример: «Хочу любви — но на самом деле мне нужно подтверждение, что я ценен».

Что происходит: Желание маскирует дефицит. Если дефицит устранить — желание исчезнет.

Признак: После получения желаемого вы быстро теряете к нему интерес.

3. Потребность + Долг

Пример: «Я должен быть в безопасности — потому что так ждут родители».

Что происходит: Нет подлинного импульса, есть только страх и обязанность.

Признак: Даже при достижении цели вы чувствуете пустоту.

4. Все три слоя сразу

Самый частый случай. Желание, потребность и долг переплетены так плотно, что их невозможно разделить «с первого взгляда».

МЕТОД «РАССЛОЕНИЯ»

Чтобы увидеть структуру, используйте технику «трёх фильтров»:

Шаг 1. Телесный фильтр. Закройте глаза и представьте, что ваше желание уже реализовалось. Что происходит в теле?

— Тепло, расширение, спокойное дыхание → это слой желания.

— Облегчение, «наконец-то» → это слой потребности.

— Напряжение, «теперь я могу выдохнуть, меня одобрят» → это слой долга.

Шаг 2. Временной фильтр. Спросите себя: «Если бы это желание исчезло завтра — что бы я почувствовал?»

— Грусть, но не катастрофу → желание.

— Панику, ощущение «я не выживу» → потребность.

— Вину, «я подвёл кого-то» → долг.

Шаг 3. Фильтр свидетеля. Представьте, что ваш близкий друг рассказал вам о таком же желании. Что бы вы ему сказали?

— «Это звучит как твой путь» → желание.

— «Тебе сейчас очень нужно это, я понимаю» → потребность.

— «А тебе-то самому это надо?» → долг.

КОНЦЕПЦИЯ «ЛЕГИТИМНОЙ СМЕСИ»

Важно понять: не нужно «вычленять» чистое желание, как химик выделяет дистиллированную воду. Это перфекционистская ловушка.

Задача не в том, чтобы очистить желание от всех примесей. Задача — понять:

— Какой слой сейчас доминирует?

— Какой слой вы готовы усилить?

— Какой слой вы готовы отпустить?

Подлинное желание не обязано быть стерильным. Оно обязано быть вашим — даже если в нём есть примеси долга и потребности. Разница лишь в том, кто управляет смесью: вы — или она вами.

Ключевые выводы главы:

• Желание — это не цель, а направление движения души.

• Не каждое «я хочу» — желание. Часто это потребность или долг в маскировке.

• Различение — первый акт внутренней свободы.

• Подлинное желание не требует оправданий — оно само по себе является смыслом.

• Освобождение голоса желаний из под шума потребностей и долга приведет к реализации своего собственного потенциала — желание получит высокий шанс на проявление в твоей версии мира — в твоей жизни.

Вопрос для завершения главы:

Если бы вы знали, что никто никогда не осудит вас за ваш выбор — **что бы вы выбрали прямо сейчас**?

Глава 2. Социальное программирование: «хорошие» и «плохие» желания

«Общество не учит нас хотеть. Оно учит нас хотеть правильно»
— Пётр Ханжиев

С раннего детства мы усваиваем не только то, **что можно делать**, но и **что можно хотеть**.

«Хорошие мальчики не хотят власти — они хотят помогать».

«Настоящая женщина хочет семьи, а не карьеры».

«Богатство — это грязно, если ты не заработал его „честно“».

«Ты должен хотеть мира, а не справедливости и возмездия».

Эти установки не всегда произносятся вслух. Чаще они **встроены в саму ткань воспитания**, культуры, языка. Они формируют **внутренний цензор**, который не просто фильтрует желания — он **переписывает их**.

В результате человек начинает желать того, что **социально одобрено**, и подавлять то, что вызывает стыд, даже если это его подлинный импульс. Задача не бояться своих желаний, а правильно их интерпретировать. Разобрать что скрывается за желанием, чем оно заряжено — какая эмоция и энергия находиться внутри. И что самое важное это принадлежность этого желания. Возможно, оно пришло к вам из вне. Вывод один нужна его **распаковка**. Понимание происхождения основной ключ к очистке пространства для своих собственных желаний. Возможно вы питали не свое желание, тем самым не могли его и себя реализовать, ощущая расстройство, дискомфорт или депрессию.

Человек априори в социальном плане хочет быть «хорошим» — но теряет связь с тем, кто он есть. Этим я хочу сказать, что только высвободив свою теневую сторону и направив ее в нужное направление, экологично и безопасно для окружающих и себя, достичь своего желания станет легче. **Энергия**, которая держалась внутри, выходит наружу и **двигает вас к цели**.

Мораль как тюрьма желания

Моральные нормы — необходимы для сосуществования. Но когда они проникают в глубину психики как **абсолютные запреты**, они превращаются в **внутреннюю цензуру**.

Фрейд называл эту инстанцию **Сверх-Я** — внутреннего судью, который карает за «неправильные» мысли так же строго, как за действия. Современная психология видит в этом механизм **внутреннего стыда**: «Я не просто сделал плохо — я **плохой**».

А вот что говорит психоаналитик Жак Лакан:

«Желание всегда — желание Другого».

Это значит: мы учимся хотеть **через взгляды, ожидания, одобрения других**. Мы не просто хотим любви — мы хотим быть **желанными Другими**. Мы не просто хотим успеха — мы хотим, чтобы **они** признали наш успех.

И тогда возникает фундаментальный конфликт между:

«Что я хочу?» и «Что разрешено хотеть?»

Происходит социальное давление на самого себя. Мы сами себе являемся социальным цензором своего желания.

Когда разрыв между этими вопросами велик, человек либо подавляет желание (и заболевает — психосоматически или эмоционально), либо реализует его **в искажённой форме** (агрессия вместо власти, зависимость вместо близости, перфекционизм вместо творчества).

Каталог «неправильных» желаний

В каждой культуре есть невидимый список желаний, которые считаются **опасными, эгоистичными или аморальными**. Но этот список не статичен — он меняется в зависимости от эпохи, поколения, гендера и даже цифровой среды, в которой мы живём.

Поколенческий срез запретов

Каждое поколение носит свой уникальный набор «запретных хотений»:

Бэби-бумеры и поколение X:

— «Хочу не заботиться о стареющих родителях» (запрет на эгоизм перед семьёй).

— «Хочу личной свободы после 60» (запрет на «позднюю» самостоятельность).

— «Хочу перестать быть полезным для всех» (запрет на выход из роли вечной опоры).

Миллениалы:

— «Хочу перестать постоянно „работать над собой“ и просто быть обычным» (запрет на усталость от бесконечного саморазвития, где ты обязан всегда быть «в ресурсе», «осознанным» и «продуктивным»).

— «Хочу стабильной, скучной работы, а не самореализации» (запрет на отказ от модной гонки за «предназначением»).

Поколение Z:

— «Хочу жить офлайн и не быть в сети» (запрет на выход из тотальной цифровой прозрачности).

— «Хочу быть незаметным и не строить „личный бренд“» (запрет на право быть обычным человеком без публичной упаковки своей жизни).

Гендерный аспект цензуры

Внутренний цензор работает по-разному в зависимости от гендерной социализации:

«Плохие» желания для мужчин:

— Хочу быть мягким, нежным, уязвимым.

— Хочу не быть добытчиком и «скалой».

— Хочу заботиться о доме, а не о карьере.

— Хочу плакать открыто.

«Плохие» желания для женщин:

— Хочу власти без «тёплой» подачи.

— Хочу не быть матерью.

— Хочу амбиций без извинений.

— Хочу не заботиться эмоционально обо всех вокруг.

Новые запреты 2026 года

Цифровая среда породила совершенно новые формы внутренней цензуры:

— «Хочу иметь право не разбираться в нейросетях и новых технологиях» (запрет на технологическую некомпетентность, когда от каждого ждут цифровой гениальности).

— «Хочу не быть доступным 24/7» (запрет на цифровую аскезу в эпоху тотальной онлайн-новости и мгновенных ответов).

— «Хочу не заботиться о глобальных проблемах персонально» (запрет на выход из навязанной «эко- или социо-вины»).

— «Хочу не „расти“ и не „исцеляться“» (запрет на сопротивление культуре, где ты обязан постоянно ходить к терапевту, прорабатывать травмы и быть «здоровым»).

Практика: «Археология запретов»

Возьмите лист бумаги. Разделите его на четыре колонки по возрастам: 7 лет, 14 лет, 25 лет, сейчас.

В каждой колонке выпишите 3—5 желаний, за которые вам было стыдно в этом возрасте. Не редактируйте — пишите то, что всплывает.

А теперь посмотрите на весь список целиком. Что объединяет эти желания? Чей голос звучит в каждом из них?

Вы увидите: ваш «внутренний цензор» — это не монолит. Это слоистая структура, собранная из голосов разных эпох вашей жизни. И каждый слой можно пересмотреть.

Обратите внимание: **под каждым «плохим» желанием скрывается здоровая, человеческая потребность**.

Проблема не в желании, а в **форме его выражения** — и в том, что общество не даёт человеку **языка** для его легитимного воплощения.

Вот типичные примеры:

«Плохое» желание	Социальный миф	Подлинная потребность за ним
Хотеть власти	«Власть развращает»	Желание автономии, влияния, защиты
Хотеть богатства	«Деньги — корень зла»	Желание свободы, безопасности, самореализации
Хотеть славы	«Хвастовство — плохо»	Желание быть замеченным, признанным, услышанным
Хотеть мести	«Мстительность — низко»	Желание восстановления справедливости, границ
Хотеть покоя	«Ты должен быть продуктивным»	Желание восстановления, внутреннего ресурса
Хотеть уйти	«Ты обязан держаться»	Желание целостности, уважения к себе

Важный вывод — мы сами создаем плохих людей, отбрасывая на них тень социальных мифов, не учитывая и не понимая подлинную потребность, человека, достигшего значимых результатов в обществе. А люди, которые у власти, овладевшие деньгами и статусом, не понимая своих подлинных потребностей впитывают то, что им предлагает общество — социальные мифы о их жадности, хвастовстве и отрицательном статусе. В нашей культуре пока еще сформирован миф, что каждый кто добился успеха — отрицательный персонаж, так как он это имеет, а я нет. Это зашито в психику нашего человека. Признать себя плохим очень сложно, и мы сопротивляемся всем своим нутром достигать власти, денег и статуса. Важно признать: Я блокирую свой успех и свои желания. Другие не виноваты! Работа над собой позволит достичь результат, намного превышающий достижение других

Как распознать цензуру внутри себя

Вы можете не осознавать, что ваше желание запрещено — пока не попытаетесь его реализовать.

Тогда появляются **симптомы внутреннего конфликта**:

— Чувство вины перед началом действия («Мне не положено этого»).
— Стыд, если кто-то узнает о вашем желании («Они подумают, что я эгоист»).
— Саботаж на последнем этапе («Почти получил — и всё испортил»).
— Зависть к тем, кто это имеет («Он может — а я нет»).

Это не слабость. Это **конфликт между Я и Сверх-Я**. И одновременно отличная **точка роста**.

Упражнение: «Анонимное признание»

Напишите на листе бумаги:
«Я хочу то, за что меня осудят».
или чтобы было яснее:
«Я хочу то, что мне запрещено моей психикой»
Затем — всё, что приходит в голову.
Не редактируйте. Не оценивайте.
После прочтения спросите:
«Кто именно осудит?»; «Кто именно запретит?»
Родители? Общество? Бывший партнёр? Коллеги?
Часто оказывается: **никто конкретный**. Просто «они».
А «они» — это голос, который вы давно приняли за свой.
Если выяснилось, что это кто-то конкретный:
родители, общество, бывший партнёр, коллеги.
Не переживайте, обратитесь к специалисту и проработайте.
Важно убрать невидимое влияние, блокирующее ваш рост..

Освобождение от морального груза

Освобождение не означает отрицания морали.

Оно означает **разделение**:

— Что я действительно считаю важным?

— Что я принял без вопросов?

Виктор Франкл, переживший Холокост, писал:

«Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве — наша свобода выбора».

Так же и с желанием:

Между **импульсом** («я хочу») и **реакцией** в данном случае — («но это плохо») — есть пространство.

В этом пространстве — возможность **осознанного выбора**, а не автоматического подавления.

Еще хочу выделить одно наблюдение:

Между **импульсом** («я хочу») и **реакцией** в данном случае — («начинаю действовать») — есть тоже пространство.

А вот теперь подумайте, чем заполнено ваше пространство:

конкретным шагом, планом действий или там яма — **пустота ваших или межпоколенческих** паттернов поведения которую вы стараетесь автоматически заполнить **«чем только можно».** Задайте себе вопрос: «Возможно это и есть тот самый невидимый груз?».

Пример большинства:

1. Первое что появляется — **импульс** («я хочу»):

Желание: _____

2. Второе, то, что упускается — **пространство** («оно наполнено»):

Так как там пусто и мы этой областью не занимаемся осознано, она становиться особой областью нашего бессознательного. В нее загружается весь «хлам» ежедневных хаотичных действий, событий, пересечений и связей, подпитываемых эмоционально — из которых и складывается наша жизнь.. Ночью во время сна, происходит «**очистка этого пространства».** Но совсем не так как мы себе это представляем. Информация сжимается до размеров нам не заметных, но достаточно заряженных энергетически, чтобы влиять на нашу жизнь незаметно. Это наш груз, который, мы теперь, носим в себе.

3. Третье, то, что пытается проявиться — **реакция** («начинаю действовать») Отсутствие построенного и согласованного в себе плана, приводит к выполнению действий не связанных с достижением ваших желаний и целей. Вместо этого происходит подмена. Мы начинаем совершать, **как бы, наши дела.** Однако на самом деле, дела, которые от нас ожидают: семья, начальство, друзья и коллеги — мы подкидываемся на их желания, забывая о себе и своем хочу. После совершения действий, конечно же мы, не разбираемся в ситуации, не подводим итоги и не делаем выводы о том что хотел, что делал, и какой результат получаешь сейчас. Многие в попытках визуализировать желания сталкиваются с внутренним хаосом, сопротивлением и отсутствием желаемых результатов. Так как просто захотеть недостаточно, чтобы получить желаемое. Нужно осознано очистить пространство и выстроить процесс, тот мостик, который приведет к получению результата. Развитый адаптивный интеллект позволяет переключатся между своими и внешними желаниями. Это очень важно чтобы сохранить свой ресурс и не стать неосознанным инструментом в чужих руках.

Правильный пример:

1. Первое что появляется — **импульс** («я хочу»):

Записываем желание: _____

2. Второе, то, что появляется — **пространство** («оно наполнено»)

Пространство наполнено шагами, стратегиями достижения именно твоего желания. Мозгу нужно четкое понимания действий, программа. Качественно созданная программа для вашего мозга, приводит к быстрейшему получению желаемого.

3. Третье, то, что происходит — **реакция** («начинаю действовать»)

Весь организм сгруппирован и настроен на получение результата.

Реакция ссылается на пространство, в котором подробно описаны шаги получения желаемого, а не хаос повседневного бытия, как в первом примере.

Чем лучше очищено пространство между импульсом и реакцией, чем оно более подготовлено к получению результата. Тем быстрее станет путь к вашему реализованному желанию.

Качественно сформированное желание и пространство внутри, приводит к формированию пространства во внешнем мире. И к возможности скорейшего получения желаемого. Этот навык нужно практиковать.

Практика: «Снятие ярлыков»

Эта практика для работы с **импульсом** («я хочу») и реакцией — («но это плохо»):

Возьмите одно из ваших «стыдных» желаний.

Переформулируйте его в нейтральном, человеческом языке:

— Вместо «Я хочу власти» → «Я хочу влиять на свою жизнь».
— Вместо «Я хочу денег» → «Я хочу свободы выбирать».
— Вместо «Я хочу, чтобы он страдал» →
→ «Я хочу, чтобы мою боль увидели».

Когда вы снимаете моральную окраску, желание перестаёт быть врагом. Оно становится **сигналом и импульсом.** Переформулировав вы даете себе свободу в достижении желаемого и перестаете закрывать себе путь, сдерживающими эмоциями. Освободив энергию, вы становитесь открытым к получению того чего вы хотите и о чем мечтаете.

Практика: «Алгоритм осознанного запуска»

Формула: **Импульс ➔ Пространство** (Программа) **➔ Реакция** (Микро-действие)

Цель: Научить мозг не пугаться масштаба желания и не заполнять паузу между «хочу» и «делаю» чужими сценариями или прокрастинацией, а мгновенно генерировать конкретный, безопасный и измеримый план.

Этап 1. Перехват импульса («Стоп-кадр»)

Задача: Не дать желанию либо мгновенно раствориться в подавлении («мне нельзя»), либо превратиться в хаотичную суету.

Когда возникает желание или мысль о цели, сделайте паузу. Задайте себе два фильтрующих вопроса:

— Что именно я сейчас хочу? (Сформулируйте максимально конкретно, без обобщений).

— Чье это желание? (Это мой истинный интерес, или это голос «надо» от родителей, общества, страха быть недостаточно хорошим?) Фиксация:

Мой истинный импульс: «Я хочу _____»

Этап 2. Заполнение пространства («Матрица Шагов»)

Задача: Осознанно заполнить пустоту между желанием и действием не страхом или чужими делами, а четкой, декомпозированной программой для мозга. Мозг любит конкретику и не боится маленьких задач.

Используйте формулу **«Если → То»** и разбейте путь на 3 микро-уровня.

Заполните пробелы:

Уровень 1: Информационный (Разведка).

Что мне нужно узнать или найти, чтобы сдвинуться с места?

Если я хочу [Желание],

то мой первый информационный шаг: _____ (например: «потратить 15 минут на поиск 3-х специалистов» или «прочитать одну главу книги»).

Уровень 2: Ресурсный (Опора).

Что мне нужно, чтобы этот шаг был легким? (Время, энергия, деньги, поддержка).

Я выделю для этого ресурс: _____ (например: «20 минут в среду после обеда, когда я наиболее сосредоточен»).

Уровень 3: Антивирус (Работа с паттернами).

Какой старый сценарий может попытаться заполнить это пространство? (Например: «я начну критиковать себя», «я переключусь на помощь коллеге»).

Если возникнет [старый паттерн], то я сделаю следующее: _____ (например: «скажу себе: „Это не мой груз, я возвращаюсь к своему плану“ и сделаю один глубокий вдох»).

Итоговая программа для мозга:

«В [время/день] я делаю [конкретный микро-шаг], используя [ресурс]. Если возникнет сомнение, я напоминаю себе, что это мой осознанный выбор».

Этап 3. Реакция («Правило 120 секунд»)

Задача: Совершить первое физическое действие, которое «заземлит» программу в реальности и даст мозгу сигнал: «Процесс запущен, сопротивление не требуется».

Реакция не должна быть подвигом. Она должна быть микро-действием, которое занимает не более 2 минут (120 секунд), но физически меняет реальность в сторону вашего желания.

Примеры микро-действий:

Не «написать книгу», а «открыть документ и написать заголовок».

Не «начать бегать», а «достать кроссовки и положить их у двери».

Не «решить финансовые проблемы», а «открыть блокнот и записать три шага как заработать деньги».

Действие прямо сейчас:

Сделайте это микро-действие в течение следующих 120 секунд. Не думайте о результате, просто выполните механическое движение, которое вы прописали в Пространстве.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ:

Этап 1 включает префронтальную кору, отключая автоматические эмоциональные реакции миндалевидного тела (страх, вина, стыд).

Этап 2 превращает пугающую «пустоту» или «яму» паттернов в безопасный, предсказуемый коридор. Мозг перестает саботировать процесс, потому что видит четкий и посильный маршрут.

Этап 3 создает нейронную связь между «желанием» и «успешным действием». Каждый раз, когда вы завершаете микро-действие, вы получаете микродозу дофамина. Это формирует новую привычку: **импульс ➔ спокойное планирование ➔ легкое действие.**

Домашнее задание: Примените «Алгоритм Осознанного Запуска» к одному маленькому желанию сегодня. Зафиксируйте, насколько спокойнее и увереннее вы себя чувствуете, когда Пространство заполнено планом, а не хаосом.

Главная мысль для читателя (якорь практики):

> «Пространство не терпит пустоты. Если ты не заполнишь его своим осознанным планом и стратегией, оно само заполнится чужими сценариями, страхами и бытовым хаосом. Твоя свобода — это не просто возможность выбрать. Твоя свобода — это способность стать Архитектором этого Пространства.»

Восстановление права хотеть

Когда-то в детстве, чтобы быть любимым, вы, возможно, отказались от части своих желаний.

Это был выживательный выбор.

Но сейчас вы — взрослый. И у вас есть право **пересмотреть договор**.

Вы имеете право хотеть:

— То, что не понимают другие.

— То, что кажется «эгоистичным».

— То, что не вписывается в ваш текущий образ.

— То, что пугает вас самого.

Желание не обязано быть удобным. Оно обязано быть вашим.

«Только тот, кто осмеливается быть непонятым, может быть собой»
— Ральф Уолдо Эмерсон

Ключевые выводы главы:

— Социальное программирование формирует иерархию желаний: одни — «хорошие», другие — «плохие».

— «Плохие» желания часто маскируют глубокие, здоровые потребности.

— Внутренняя цензура проявляется как стыд, вина, саботаж.

— Освобождение начинается с различения: что я сам считаю важным — и что мне внушили.

— Вы имеете право хотеть — без оправданий.

Вопрос для рефлексии:

Какое ваше желание вы до сих пор не осмеливались назвать даже себе?

Глава 3. Психоаналитика желания: от Фрейда до Лакана — что стоит за «хочу»?

«Человек не знает, чего он хочет — он только думает, что знает»
— Жак Лакан

Если вы когда-нибудь задавались вопросом: *«Почему я снова и снова тянусь к тому, что мне вредит?»* — вы уже касались одной из самых глубоких загадок психики.

Желание не всегда ведёт к тому, что приносит удовольствие. Иногда оно ведёт к боли, повторению, страданию. Именно это парадоксальное свойство желания стало центральной темой психоанализа.

Эта глава не требует от вас знания теорий. Но если вы позволите себе заглянуть немного глубже — вы увидите: **ваше желание ищет способ проявиться в мире, оно ищет себя.**

Фрейд: желание как поиск удовольствия — и избегание боли

Зигмунд Фрейд ввёл в психологию понятие **либидо** — энергии желания, тяготеющей к удовольствию. Согласно его модели, психика управляется принципом удовольствия: человек стремится к тому, что приносит наслаждение, и избегает того, что вызывает боль.

Но жизнь показывает: мы часто **повторяем болезненные сценарии** — выбираем нелюбящих партнёров, терпим токсичные отношения, возвращаемся к вредным привычкам.

Фрейд назвал это **принципом повторения** (Wiederholungszwang) — принуждением к повторению.

Почему?

Потому что бессознательное **не стремится к счастью**. Оно стремится к **разрешению незавершённого**.

Травматический опыт, оставленный без понимания, будет возвращаться — снова и снова — в надежде: *«На этот раз я справлюсь»*.

Так желание превращается в **компульсию** — вы не просто хотите, вы **вынуждены**.

Практический вывод:

Если вы замечаете, что ваше желание ведёт не к свободе, а к зависимости — спросите: «Что незавершённое я пытаюсь прожить через это?»

Лакан: желание — это желание быть желанным

Жак Лакан, развивая идеи Фрейда, предложил радикальную мысль:
«Желание человека — это желание Другого».
Это не означает, что мы хотим того, что хотят другие.
Это значит: **мы учимся хотеть, наблюдая, как на нас смотрят, чего от нас ждут, что в нас замечают**.
Ребёнок, чьи улыбки вызывают одобрение, учится желать бытия «хорошим».
Тот, кого хвалят за силу, начинает желать власти.
Тот, кого игнорируют, когда он плачет, учится желать быть «незаметным».
Так формируется **желание быть желанным —** не просто любимым, а **запрошенным, признанным, нужным**.

И тогда любое ваше желание — даже самое личное — несёт в себе вопрос:

«Буду ли я желанен или желанна, если этого добьюсь?»

Это объясняет, почему многие люди **останавливаются перед успехом**:
Потому что их подлинное желание — не слава, не деньги, не любовь.
Их подлинное желание — **быть увиденными теми, кто никогда их не видел.**

Объект-а: то, чего не хватает, но что нельзя получить

Лакан ввёл понятие **объект-а** (objet petit a) — малого объекта желания.

Это не конкретная вещь, а **остаток**, **пробел**, **то, что вызывает желание, но никогда не удовлетворяет его полностью**.

Симптом	Страх успеха	Синдром самозванца	Вина за желание
Что вы чувствуете перед успехом?	Тревога, «тяжело дышать»	«Меня раскроют»	«Мне не положено»
Как вы объясняете свои победы?	«Просто повезло»	«Обманул(а)»	«Не заслужил(а)»
Что пугает больше всего?	«Теперь от меня будут ждать»	«Поймут, что я не тот»	«Будет стыдно перед другими»

Можно представить объект-а как внутреннюю пустоту, вокруг которой строятся все ваши стремления.

Вы думаете, что хотите отношения — но на самом деле вы хотите **ту безопасность, которой вам не хватало в детстве**.

Вы думаете, что хотите карьеры — но на самом деле вы хотите **того уважения, которого вам не дали в школе**.

Именно поэтому достижение цели часто приносит **разочарование**:

Потому что объект-а **недостижим по своей природе**.

Он не в будущем. Он — в прошлом.

И желание — это вечное движение вокруг него.

«Желание — это не то, что вы хотите.

Это то, что делает вас хотящим»

Практика: от желания — объекта к желанию — смыслу

Если вы воспринимаете желание только как стремление к объекту (деньгам, любви, признанию), вы обречены на цикл:

хочу → получаю → разочаровываюсь → ищу новое.

Но если вы переведёте фокус с объекта на **движение**, желание становится **источником смысла**.

Упражнение: «Что это желание даёт мне уже сейчас?»

Возьмите одно из ваших желаний.

Спросите:

— Какие качества я развиваю, двигаясь к нему? (упорство, смелость, забота?)

— Какие части себя я включаю? (творчество, стратегию, заботу?)

— Какой я становлюсь, даже если не достигну цели?

Когда вы видите, что желание **уже трансформирует вас**, оно перестаёт быть зависимостью. Оно становится **путём**.

Упражнение «три круга»: от обьекта к субьекту

Возьмите лист бумаги. Нарисуйте три концентрических круга — как мишень.

Внешний круг — «Что я думаю, что хочу?»

Здесь живёт объект желания: деньги, отношения, должность, дом, тело.

Запишите конкретно: «Я хочу ___».

Средний круг — «Что это даст мне?»

Здесь живёт функция объекта: безопасность, признание, покой, свобода, принадлежность.

Запишите: «Это даст мне ___».

Внутренний круг — «Каким человеком я становлюсь, двигаясь к этому?»

Здесь живёт субъект. Не то, что вы получите, а то, кем вы становитесь в процессе.

Запишите: «Двигаясь к этому, я развиваю в себе ___».

Пример разбора:

Внешний круг: «Хочу миллион на счёте».

Средний круг: «Это даст мне ощущение, что меня наконец заметили».

Внутренний круг: «Двигаясь к этому, я учусь видеть свою ценность без внешнего подтверждения».

Видите разницу? Первый ответ — объект. Второй — функция объекта. Третий — субъект.

Когда вы работаете с внутренним кругом, желание перестаёт быть зависимостью от внешнего мира. Оно становится путём становления.

ТРИ КЕЙСА-РАЗБОРА

Кейс 1. «Хочу большие деньги»

— Объект: финансовая свобода.

— Функция: «чтобы меня наконец увидели как значимого».

— Субъект: «я становлюсь человеком, который видит свою ценность без внешнего подтверждения».

Кейс 2. «Хочу идеальные отношения»

— Объект: партнёр, который меня понимает.

— Функция: «чтобы я больше не чувствовал себя одиноким».

— Субъект: «я становлюсь человеком, способным быть в близости, не растворяясь в ней».

Кейс 3. «Хочу написать книгу»

— Объект: изданная книга с моим именем.

— Функция: «чтобы мой голос был услышан».

— Субъект: «я становлюсь человеком, который не боится быть видимым».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О «ЛОВУШКЕ СМЫСЛА»

Важный нюанс: не всякое желание должно быть «глубоким».

Иногда желание — просто желание. Хотите новую машину — это нормально. Не нужно насильно «одухотворять» это хотение поисками глубинного смысла.

Перфекционизм смысла — это тоже форма внутреннего цензора. Он шепчет: «Твоё желание недостаточно глубокое. Найди смысл побольше».

Подлинное желание — смысл открывается сам — когда вы перестаёте его насиловать интерпретациями. Иногда «я хочу кофе» — это просто «я хочу кофе». И это тоже легитимно.

Различие простое: если попытка найти смысл вызывает расширение в теле — вы на верном пути. Если вызывает напряжение — вы попали в ловушку «одухотворения».

Желание и субъектность: вы — не то, чего вы хотите

Психоанализ учит: **вы не ваши желания**.

Вы — тот, кто **относится** к ним.

Вы можете:

— Подавить желание (и заболеть).

— Следовать ему слепо (и потерять себя).

— Или взять его в рефлексию — и через него стать собой.

Это и есть путь субъектности: не убегать от желания, не рабски ему служить, а **встретиться с ним как с зеркалом**.

«Только тогда, когда вы перестанете бороться со своим желанием, вы начнёте слышать то, что оно говорит о вас»

Ключевые выводы главы:

— Желание не всегда направлено на удовольствие — часто оно ищет разрешения прошлого.

— Мы учимся хотеть через взгляд **Другого** — и хотим быть желанными.

— Объект желания — лишь символ; настоящая цель — восстановление целостности.

— Желание становится ресурсом, когда вы видите в нём движение, а не только результат.

— Вы — не ваше желание. Вы — тот, кто осознаёт его и работаем над ним.

Вопрос для завершения главы:

Если бы ваше желание могло заговорить — **что бы оно сказала о вас**?

Глава 4. Эмоциональные искажения: как тревога маскируется под амбиции, а обида — под мечты

«Мы часто думаем, что хотим чего-то. На самом деле мы пытаемся избежать чего-то другого» — Пётр Ханжиев

Желание — не всегда чистый импульс из глубины души.
Иногда оно — **маска**, под которой прячется тревога.
Иногда — **замаскированная обида**, требующая справедливости.
А иногда — **страх**, переодетый в форму цели.
Когда эмоции не осознаются, они **переписывают содержание желания**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.