

ПСИХОЛОГИЯ ПОНЯТНО

**АЛЕКСЕЙ
КРОЙТОР**

**ПСИХОЛОГ, КОТОРЫЙ
ПРИТВОРИЛСЯ ВЗРОСЛЫМ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
К83

К83 **Кройтор, Алексей Игоревич**
Психология: понятно. Психолог, который притворился взрослым / Алексей Кройтор. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 320 с. — (Книга профессионала)

ISBN 978-5-17-157474-1

Алексей Кройтор – дипломированный психолог и регрессолог, основатель движения регрессологов в России, создатель крупнейшей «Школы регрессий». Преподаватель курса «Современная психосоматика» в РУДН, регулярно выступает на ТВ в качестве эксперта.

«Психология: понятно» — практическая книга, дающая ответы на любые вопросы, которые сегодня волнуют множество людей. Они касаются отношений мужчины и женщины, детей и родителей, здоровья, продуктивности, лени, желаний, успеха, духовности мира, зарабатывания денег, выявления своего предназначения и много еще чего. Казалось бы, какой разлет и охват тем! Но если вдуматься, именно они и составляют нашу жизнь и каждый день мы стучимся в одни и те же двери.

Имея богатый личный и профессиональный опыт, приводя много самых разных примеров, А. Кройтор помогает легко разобраться с любой ситуацией, предлагая взглянуть на нее изнутри и со стороны.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-157474-1

© Кройтор А.И., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Содержание

От автора	10
Отношения	12
Родители	12
Друзья	12
Мужчина и женщина	13
Семья	14
Любовь между мужчиной и женщиной	15
Правила любви	16
Любовь к себе	18
Женское одиночество и «феминизм»	19
Одиночество и счастье	23
Сильная и независимая	25
Патриархальный мужчина	27
Подкаблучник	28
Ошибка мужчины при общении со своей женщиной	29
Три области проблем в отношениях	30
Стадии работы со сложными отношениями	31
Созависимые отношения	32
О чём забыли сказать ведической женщине?	34
Общение с манипулятором	35
Формула зависти	37
Меняем понятия — меняемся сами	39
Почему современные отношения обречены без психолога	40
Деньги/бизнес	42
Что делать, если нет денег	42
Прошлые жизни и биткоины	43
Предназначение и деньги	44
Нужно ли экономить и считать бюджет	45
Деньги и бессознательное	46
Деньги и кризисы	48

Умнобедный	50
Финансовый потолок и эзотерика	51
Деньги и регрессии	54
Финансы и удовольствие	54
Полезные книги про финансы	56
Продуктивность	57
Как получить желаемое, оставаясь собой прежним	57
Что такое «лень»	58
Лень, энергия и цели	59
Принципиальная схема лени	61
Лень и предназначение	63
Главное правило для работающих дома	65
Антинаём. Главная ошибка в работе на себя	66
Секрет производительности успешных людей	67
Хобби	69
Как правильно отдохнуть на выходных: пять золотых правил	71
Как восстановить свою эффективность после отпуска: пять простых способов	74
Моё правило эффективности	75
Как увеличить свою энергетику	76
Успех	77
Индивидуальность, индивидуализм и страх успеха	77
Ключевые факторы успеха	78
Почему сомнительные люди достигают успеха	79
Восприятие мира удачливыми людьми	80
Про работу и успех	81
Успех для скучных	83
Три секрета успешного бизнесмена	84
О мышлении отстающего	86
О полезных и вредных страданиях	87
Причина страданий	88
Успех в достижении цели	89

Желания	92
Как исполняются желания	92
Исполнение желаний как смысл жизни	94
Действительно ли мысли материальны?	96
Лёгкий способ исполнения желания	97
Здоровье. Психосоматика	98
Прошлые жизни и здоровье	98
Исцеление болезни через психологию	100
Исцеление болезней через регрессию (психосоматика)	101
Лишний вес	103
Интуиция	106
Внутренний голос	106
Доверие интуиции	107
Главная причина блокировки внутреннего голоса	108
Почему вы не пользуетесь своей интуицией	109
Три мои любимые техники для работы с будущим	110
Интуиция и другой взгляд на общество, чиновников, полицию	111
Почему не работает интуиция: пять причин	113
Необычные способности в обычной жизни	114
Семь уровней развития интуиции	115
Предназначение	119
Вопрос о смысле жизни не имеет ответа, но имеет смысл	119
О внутреннем диалоге и предназначении	120
Как предназначение влияет на жизнь человека	122
Поиск предназначения	123
Почему мы неправильно учимся	124
Предназначение нужно заслужить	128
Самоактуализация	130
Сколько лет нужно потратить на поиск предназначения ...	131

Предназначение с точки зрения устройства психики	132
Почему бывает сложно реализовать предназначение, или Как мы годами ищем деньги не там	137
Психологические инструменты	140
Чем занимается психолог Кройтор	140
Зачем ходить на живые тренинги	143
12 откровений психолога о счастье, ответственности и любви	143
«Антикоучинг». «Антиобразование». «Антипсихология»	148
Чудес не бывает.. И это хорошо!	150
Лучшие техники	152
Регрессии, расстановки и род	154
Психотехники XXI века	158
Как правильно проклясть обидчика	159
Альфа-, бета-, дельта-, тетасостояния	160
Типы клиентов психолога	162
Работа с психологическими убеждениями	164
Два ума	165
Как работать с зависимостями	166
Духовность. Тонкий мир	168
Об «эзотериках» и «учителях»	168
Психическое здоровье и духовные практики	169
Упрощённая модель счастливой жизни	170
О принятии и нейтральности	172
Любовь, принятие и негодяи	173
Отказ от желаний	177
Как вогнать себя в клиническую депрессию и умереть	178
Ошибки духовно продвинутых	179
Про личностный рост	180
Просветление и невроз	183
Просветление или жизнь?	184
Почему важно понимать, как работают чакры	185
О сущностях, лярвах, проклятиях и сглазе	187
Выход из «матрицы» (Лествица).	
Инструкция из 30 шагов	189

Профессия психолог/регрессолог	195
Топ-5 типичных диалогов у психолога	195
Обещания и реальность	196
Разоблачения «инфоцыган»	197
Значение личности консультанта	198
О гарантиях и жизни	201
Коучинг vs психология	202
Дурацкие советы	203
Неприятное качество всех профессионалов	206
Мир психологов и что такое «норма»	208
Эзотерики vs психологи	210
Секты психологов: академики и практики	211
Образование для мазохистов	212
Хороший, плохой, злой психолог	213
О непрофессионализме	214
Служу психологии!	215
Клиенту психолога	217
Мы проиграли психологическую войну	217
Должен ли человек понимать устройство своей психики?	218
Хочу измениться!	219
У меня всё хорошо, но мне очень плохо!	220
Как понять, что вы глубоко травмированы	221
Что такое «эмоциональный интеллект», и зачем его развивать	222
Психотравма, которой не было	223
Детские травмы и кризис переходного возраста	224
О взрослости и «токсичности»	225
Безответственная деперсонализация и гордыня	227
Ты меня никогда не поймёшь! Депрессия	229
Вы полюбите депрессию	229
Измеримая цель работы с психологом	230
Вам шашечки или ехать?	232
Пять шагов к первой личной сессии у психолога	233
Как подготовиться к личной работе с психологом	234

Психологическое здоровье	238
Психологический откат	240
Как ходить к психологам много лет и ничего не получить? Семь простых шагов!	241
Специалистам-регрессологам	243
Как начать консультировать	243
Как стать востребованным специалистом	246
Четыре уровня сложности запроса	247
Клиент не пришёл	250
Незнайка на кушетке	251
А вы точно мне поможете?	252
Ответственность консультанта	252
Работа со сложными клиентами	253
Психолог-спасатель — всегда плохо	254
Признаки плохого специалиста	256
Как быстро стать хорошим регрессологом	258
Ответы на вопросы	259
Интересные случаи из практики	261
Трудовые будни психолога	261
Любовь и доверие. Ирина	262
Любовь и доверие. Илона	266
Любовь и доверие. Александр	268
Любовь и доверие. Сергей	271
Любовь и доверие. Аксан	274
Любовь и доверие. Вероника	274
Нет страсти в отношениях	277
Как полюбить себя в 60 лет	278
Как доверять мужчинам, даже если тебе немало лет	279
Деньги, биржа, психология. Юлия	280
Деньги, биржа, психология. Алина	281
Неуспешность родом из прошлой жизни	282
Финансовый потолок	283
Депрессия	285
Страх полётов на самолёте	288
О работе с аутизмом через регрессию	290
Отзывы от родных клиента	291

Разборы	293
Шоу vs реальность.....	293
Книга «Невроз и личностный рост» Карен Хорни.....	294
Фильм «Реальная любовь» Ричарда Кёртиса.....	295
Фильм «Фея» Анны Меликян.....	296
Сериал «Игра престолов».....	298
Сериал «Психологини».....	299
Сериал «Триггер».....	300
Сериалы «Полёт», «Псих», «Топи», «Инсомния».....	301
Шоу «Звезды под гипнозом». Правда или постановка?.....	303
Личное, или Как я дошёл до жизни такой	305
«Я не уличный, я вырос в московской квартире».....	305
Шесть моих необычных профессий.....	307
Как меня медитация до бедности довела.....	309
Как интуиция определила моё развитие на много лет вперёд.....	310
Рефлексия на миллион.....	312
Как снижение веса повлияло на мою продуктивность.....	313
Почему регрессии?.....	314
Обучение в онлайн-формате.....	315
Заключение	317

ОТ АВТОРА

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Меня зовут Алексей Кройтор, и вот уже более 12 лет (с 2011) года я веду личную практику с клиентами как психолог. Свою первую сессию как клиентпсихолога прошёл 22 года назад, ну а первая книга по психологии оказалась в моих руках в далёком 1996 году. Мой любимый подход в психологии — трансперсональная психология. Это направление интересно совмещает классические психологические методы с различными эзотерическими и религиозными феноменами.

Есть много разных феноменов трансперсональной психологии: возможность вспомнить своё состояние в утробе, обнаружить в себе память и опыт предков, возможность путешествовать в свои прошлые жизни или даже вспомнить, как вы на уровне души выбирали себе родителей.

Можно относиться к этому как к целительным фантазиям (ведь такие переживания действительно исцеляют), но сказать так — это и покривить душой, и обнулить огромный накопленный культурный опыт наших предков. От общения с духами у шаманов и с ангелами в религиях до глубоко исследованных в буддизме состояний самадхи и нирваны.

Тем не менее эта книга не про эзотерику, а про психологию. Какое дело человеку до того, кем он был в прошлой жизни, если это никак не виляет на его на-

стоящее? И совсем другое — вспомнить свою прошлую жизнь, чтобы избавиться от фобии или поработать с психосоматикой.

Данный сборник статей представляет накопленный опыт работы с клиентами в личных сессиях и на обучающих программах за 12 лет.

Желаю вам интересного и увлекательного чтения!

С уважением к вам и к вашему пути,
Алексей Кройтор

ОТНОШЕНИЯ

Родители

В Интернете появилось много любопытной информации про любовь к родителям и своему роду. Семейные расстановки набирают популярность. Я полностью одобряю эту тенденцию.

Но есть важный нюанс, про который обычно забывают. После того как вам исполнился 21 год, и вы, и родитель — два равных взрослых.

Если родителям удалось заслужить авторитет в глазах ребёнка, они показали своё мастерство в науке под названием «Жизнь», то взаимодействие продолжается как между мастером и учеником. Или как между друзьями. Иначе советы из серии «подружись со своим папой» не работают. Ты личность, и он личность. И не факт, что этим двум личностям будет интересно друг с другом.

Рвать отношения не надо. Но и дружить с теми, кто вам не близок по духу, не обязательно.

Друзья

Друзья — это хорошо. Но есть одна сфера, в которую ни при каких условиях нельзя их допускать, — это ваше саморазвитие в области психологии и личностного роста.

Ваши близкие, которые всегда поддерживали вас, несмотря ни на что, в этой сфере будут делать всё, чтобы вы никуда не делись.

Изменения не всегда говорят о росте, но рост всегда связан с изменениями. И эти изменения делают вас неудобными для своего окружения. Если люди с вами, значит, вам друг с другом удобно! Потом вы меняетесь, и всё удобство куда-то исчезает.

Особенность близкой дружбы в том, что вам не позволяют упасть, поддерживая вас в сложных жизненных ситуациях. Но плата за это — невозможность пойти дальше. Это как корсет или гипс.

Исключения есть! Когда ваши близкие решили развиваться вместе с вами. Тогда вы начинаете друг друга поддерживать в росте. Вместе двигаться вперёд веселее.

Будьте осознанными, любите и уважайте близких, будьте готовы идти сами, и удача улыбнётся вам.

Мужчина и женщина

Из-за споров об устройстве отношений мужчины и женщины ломаются копья, теряются лица, взрываются мозги и происходит ещё много неприятных вещей.

Нет системы, которая точно лучше или хуже другой. Но у каждой модели поведения есть своя цена. Если вы готовы за свои убеждения заплатить алкоголизмом, онкологией, плохими отношениями с детьми, низкой самооценкой и нереализованностью — это ваше право.

Никто не может запретить вам перманентно страдать и медленно убивать себя. Как говорится в старой шутке, ты можешь быть бесконечно права, но какой в этом смысл, если... твой мужчина плачет?

Логическое обоснование любой позиции всегда разобьётся о чьё-то «А у меня в моей собственной жизни не так, и идите вы куда подальше!».

Пока человека жизнь не ткнёт в грязь лицом, он будет на сто процентов уверен в том, что его картина мира единственно правильная. Поэтому в психологии

и невозможна работа без внутреннего запроса — человек будет сопротивляться изменениям и не сдвинется.

Если вы считаете, что ваши убеждения правильные — докажите примером своей жизни. Но если жизнь уже начала ломать вам хребет, вы судорожно пытаетесь найти ответ на вопрос «Что я делаю не так?». И о чудо! Оказывается, ещё в позапрошлом веке Л.Н. Толстой писал о том, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Каждое отклонение оригинально, оно у каждого своё, а норма выглядит примерно одинаково.

Строить здоровые отношения могут только две взрослые личности. У незрелых ничего не выйдет.

Недолюбленный ребёнок склонен обвинять, осуждать, истерить. Его фокус внимания направлен на «дайте мне», «я самый важный», «вы мне должны» и тому подобное. Любая попытка внести в диалог конструктив приводит к эмоциональному взрыву. В результате большинство проблем, которые я вижу в отношениях между мужчиной и женщиной, сводятся к одному источнику — психологической незрелости. Стоит психологически повзрослеть, и отношения сами постепенно налаживаются!

Психологическая незрелость, в свою очередь, — источник нелюбви к себе. А пока вы не любите себя, вашего мужчину (или женщину) мечты любит кто-то другой!

Семья

Вчера общался с другом, успешным бизнесменом. Речь зашла о том, как же много общих знакомых предпринимателей закончили свою карьеру, неправильно выбрав себе спутниц. Этот обанкротился, тот в долгах, другого обманули, и далее по списку.

Семья — не место для личностного роста, психологических экспериментов или духовных подвигов, не тяжёлая ежедневная работа и адский труд. Семья — это и не вынос мозга, лень и истерики.

Всё это не семья. Это ваши тараканы в голове, которых вы тащите в семью.

Семья — это место спокойствия, радости и счастья! Место, куда вы после общения с внешним миром идёте отдыхать. Это островок покоя в беспокойном мире. Семью нужно заводить только для того, чтобы там отдыхать и любить.

Бизнесмены, выбравшие себе жён-врагов, ведут битву 24 часа в сутки. Они так устали, что бессознательно хотят умереть. Поэтому неосознанно влезают в сделки, которые обречены на провал.

Создавайте семьи для отдыха и любви!

Если не получается — приходите к нам, психологам.

Любовь между мужчиной и женщиной

У каждого свой опыт любви. Для одних любовь — встреча ментоса с кока-колой; для других — шелест крыльев ангела в области живота и груди; для кого-то — старый, но очень удобный диван. И каждый будет настаивать на том, что именно его способ познания любви самый верный. А как иначе?

Но что, если любовь — это не то, что коротко и болезненно, а то, что вдохновляюще и навсегда?

Ингредиенты такой любви — два взрослых зрелых человека.

Взрослый человек — тот, кто точно знает, кто он, чего он хочет и как он хочет этого достичь.

Например, для незрелого человека найти компромисс — это поехать в деревню на неисправной машине. Ведь если мне хочется, то можно как-нибудь договориться с машинкой, чтобы она проехала подольше: авось пронесёт.