

**Вглядываясь в прошлое**

Мы обязаны тщательно и всесторонне проанализировать наше прошлое с точки зрения взаимоотношений с людьми. Во многих случаях мы обнаружим, что ущерб, нанесенный нами людям, и впрямь невелик, но эмоциональный ущерб, который мы нанесли себе, намного больше.

Тревожащие нас эмоциональные конфликты прошлого погребены в подсознании порой настолько глубоко, что мы забыли о них. В то время, когда они произошли, они стали причиной серьезной эмоциональной встряски, в результате которой наш внутренний мир поблек и наша жизнь в целом ухудшилась.

\*\*\*      \*\*\*

«Наша реакция на неудачи более сильная, чем у обычных людей. Переживая заново эти эпизоды и обсуждая их строго конфиденциально с другими людьми, мы, таким образом, уменьшаем их масштаб, а, соответственно, и их потенциальную силу в нашем подсознании.»

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *Письмо, 1954.*