Что такое психологическая боль ...

Суть психологической боли проста: несогласие с происходящим, вызванное привязкой к определённым ментальным шаблонам. Как следствие - попытка силой удержать стабильность этих шаблонов - что приводит к мощнейшему перенапряжению мозга. Если рисовать картинку, то попытка удержать привычные психошаблоны на фоне изменений реальности - это всё равно, как попытка удержать проносящийся мимо поезд, хватаясь за него крюком.

Как всё происходит…
Человек живёт образами. Он создаёт некий набор образов с неким набором взаимосвязей между ними. Например, "Она меня любит - и мы будем вместе вечно!",.. или "Мои друзья никогда меня не предадут!",.. или "Я молод и здоров - и это норма на всю жизнь!", и т.д.
Эти взаимосвязи между образами (взаимодействия между ментальными установками) с течением времени становятся стабильными и прочными - словно корни мощного дерева, связанные с почвой. И человек не только привыкает к ним - но и отождествляет себя с ними как единое целое. Фактически, человек создаёт мощные и стабильные энергетические силовые линии, реально привязывающие его к энергии, моделирующей желанный для него образ.
И вдруг реальность меняется - и эти связи приходят в движение. А человек не готов к этому - он живёт в инерции своего отождествления с привычными образами-установками, он прирос к ним. Итог прост: при попытке удержать изменяющуюся реальность своей силой (энергией), человек ощущает всё возрастающее "психическое" (а на самом деле, энергетическое) напряжение - вплоть до такого, которое может свести его с ума или убить.

Иными словами, суть психологической боли - это удержание ускользающего комфорта. А парадокс заключается в том, что единственным способом, который решает эту проблему (если уж всё дошло до уровня проблемы) - это ОТПУСКАНИЕ ускользающего комфорта.

На примере этого мы ещё раз можем легко увидеть вред инерции: ведь попытка удержать то, что уходит - это стремление жить по инерции, не осознанно. И это приводит к неизбежному страданию.

Однако это не значит, что как только что-то в вашей жизни приходит в движение, его тут же надо бросать и забывать. Нет - такой механизм столь же груб и вульгарен, как и попытка удерживать динамичную реальность.

Наилучший алгоритм - это делать всё максимальное, чтобы выстраивать ситуацию как комфортную и стабильную - и, одновременно, ни в один миг не пытаться её присвоить и удерживать. Говоря языком даосов - надо удерживать не удерживая.

Такой алгоритм совмещает разорванные дискретности: он позволяет и работать над созданием стабильной ситуации - и не держаться за стабильность как за нечто, на что у тебя есть права.

Очень показательно в этом плане искусство рисовать водой на асфальте, которым занимаются некоторые мастера в Китае. Рисунок может быть очень красив - но уже через несколько секунд вода испаряется, и он исчезает. Уравновешенное принятие и красоты, которую создаёшь, и её ускользаемости - это и есть алгоритм, в котором психологическая боль попросту невозможна.

Подытожу: если вы действительно пытаетесь однобоко удержать ускользающую реальность - значит, вы тупой носорог, толкающий Эверест с криками "Нет, ты подвинешься! Я сказал!". В этой ситуации несколько странно  пенять на улыбки Эвереста.