

## Рубрика: «Предлагаю подумать!» «Где живут эмоции?» или причины нашего самочувствия.

Что такое теория? Известный сегодня источник энциклопедических знаний общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия Википедия отвечает на этот вопрос так: «Теория (греч. *θεωρία* — рассмотрение, исследование) — учение, система идей или принципов. Является совокупностью обобщённых положений, образующих науку или её раздел. Теория выступает как форма синтетического знания, в границах которой отдельные понятия, гипотезы и законы теряют прежнюю автономность и становятся элементами целостной системы. В теории одни суждения выводятся из других суждений на основе некоторых правил логического вывода. Теории формулируются, разрабатываются и проверяются в соответствии с научным методом. Способность прогнозировать — важное следствие теоретического построения».

Хочу предложить любопытным и интересующимся теорию, которая связала два полярно различных понятия: «Psyche» - душа и «soma» - тело и появилось новое слово и новая теория «психосоматика».

Как это возможно - спросите Вы? Попробуем разобраться.

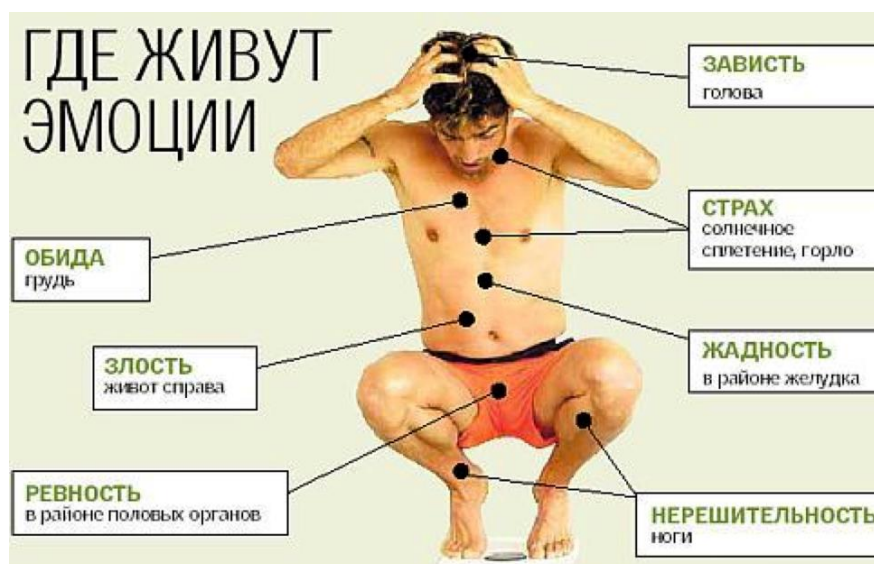
Когда наше тело болеет мы не понимаем как это произошло и почему. Простыли...значит виноваты бактерии и вирусы, получили травму... кто-то плохо убрал лёд во дворе, попали в аварию... подвело внимание своё или другого... это так очевидно, и в этом нет нашей вины! Но ведь физическое тело не живёт отдельно от наших сознания, эмоций, психики и, раз это так, значит их связь является двухсторонней, взаимовлияющей. То есть психическое или эмоциональное состояние человека напрямую связано с его физическим состоянием.



Многие выдающиеся учёные как представители официальной медицины точно уверены, что около 80 процентов всех заболеваний на самом деле являются психосоматическими. А наше здоровье напрямую зависит от настроения, от любви или ненависти, которые мы испытываем, от умения видеть красоту и наслаждаться этим, от способности быть или не быть счастливым, от нашего отношения к успехам и неудачам, от наших мыслей наконец. И всё это психология... А точнее - психосоматика.

К остальным 20% можно отнести разве что несчастные случаи. Например: «Шел. Поскользнулся - упал. Очнулся – гипс». Но и тут, по мнению учёных, можно поспорить – может они тоже психосоматические. О чём человек так сильно задумался, что из-за этого упал? Невнимательность и неуверенность приводят к неспособности твёрдо стоять на ногах. В итоге – целуем асфальт!

Способность врача, глядя на следствия, определять причину – признак мастерства. И в результате врачи и психологи уже по одному лишь диагнозу могут назвать предполагаемые причины недуга. Почему «предполагаемые»? Потому что точную причину можно выявить только после продолжительной беседы с самим пациентом, используя различные тесты, и диагностируя по всем параметрам.



Немного истории рассматриваемой теории из уже известного нам источника - Википедии:

*«Ещё в греческой философии и медицине была распространённой мысль о влиянии души и духа на тело.»*

*Одним из первых термин «психосоматический» в 1818 году использовал врач Иоганн-Христиан Гейнрот (Хейнрот, Heinroth). А в 1822 году Якоби (Jacobi) дополнил эту область понятием «соматопсихический».*

*В наше время этот подход получил широкое распространение в 20-50-х годах XX века. В области психосоматической медицины работали Ф. Александер, С. Джелифф, Ф. Данбар, Э. Вейсс, О. Инглиш и др. В 1939 году в США началось издание журнала «Психосоматическая медицина». В 1950 году было создано Американское психосоматическое общество.*

*Зигмунд Фрейд исследовал психосоматические заболевания, что сформировало его теории о бессознательном уме и вытеснении. Многие известные заболевания были ранее классифицированы как «истерические» или «психосоматические», например, бронхиальная астма, аллергии и мигрени. По поводу некоторых заболеваний ведутся споры, включая химическую чувствительность и синдром хронической усталости.»*

*Современное значение*

*«Психосоматическое заболевание может появиться в результате проблем во взаимоотношениях, стресса или других нефизиологических причин, часто вызванных внешними факторами или людьми. Можно выделить пять эмоций, на которых основывается психосоматическая теория: грусть, гнев, интерес, страх и радость».*

**В интернете есть множество сайтов где предложены таблицы и списки с перечнем заболеваний, а напротив каждого из них – причина её вызвавшая. Казалось бы, всё просто – открываешь сайт, находишь свой «любимый» недуг, читаешь и устраняешь причину. Однако, недугов у каждого из нас не один, а целый букет. Следовательно, лучше обращаться к настоящему специалисту по психосоматическим болезням, с богатым опытом и стажем. Всё дело в том, что у различных недугов может оказаться одна общая причина, а могут быть и разные.**

**Но есть специальное упражнение, которое помогает устранять глубокие старые обиды. Которые как «занозы» сидят в мозгу человека и влияют на самочувствие, на работу всего организма и тех или иных определённых органов. Это упражнение поможет вашему физическому телу стать здоровым.**

### **Упражнение "Прощение".**

**Инструкция:** что бы его провести попросите друга или другого близкого человека вам помочь – читать текст спокойно и размеренно. Если вы хотите, то можете это сделать сами - прочтите упражнение, а потом по памяти выполните его.

**Итак:**

*Усаживаемся поудобнее, лучше всего на стул.*

*Спина ровная.*

*Ноги полусогнуты (никаких «нога на ногу», это будет мешать).*

*Руки на коленях.*

*Глаза закрываем.*

*На лице лёгкая улыбка.*

*Тело приятно расслаблено.*

*Расслабляем все группы мышц: расслабляем бёдра, голени, стопы; расслабляем мышцы спины, живота, груди, надплечья, плечи, предплечья, кисти рук.*

*Особое внимание – мускулатуре лица и мышцам глазных яблок.*

*Язык не касается стенок полости рта.*

*Дыхание свободное, ровное и спокойное.*

*Просто хорошо вдохните и выдохните (примерно 6 секунд на вдох, выдох 6 секунд).*

*Успокоив дыхание, прислушайтесь к сердцебиению – оно тоже стало ровным.*

*Это произошло рефлексивно.*

*Всё внимание на дыхание.*

**Посторонние мысли убираем.**

**Голова лёгкая и ясная, без напряжения. Голова лёгкая и ясная.**

**Настроение хорошее, на душе приятно, спокойно, умиротворённо и счастливо.**

**Работаем с удовольствием, с любовью к себе и с улыбкой.**

*Давайте пофантазируем. Представьте, будто вы находитесь в кинотеатре.*

*Вы – одни, кинотеатр пуст – он находится целиком и полностью в вашем распоряжении.*

*Вы сидите в удобном театральном кресле, в зале – полумрак.*

*Экран пока чист. Сейчас на нём пойдёт фильм о вас.*

*Загорается луч прожектора и на экране появляется картинка.*

*Экран засветился, там движутся какие-то силуэты...*

*Представьте, как на экране появляется, вырисовывается силуэт того человека, с которым вы поссорились, который вас унизил или обидел, ранил, оскорбил.*

*Посмотрите на него из зала.*

*А сейчас мысленно войдите в экран.*

*Представьте себя рядом с этим человеком. Станьте участником этого действия.*

*Побеседуйте с этим человеком.*

*Скажите ему: «Знаешь, ты меня тогда очень сильно обидел».*

*Мысленно представьте, как вы говорите этому человеку: «Ты сделал мне тогда очень больно словами, поступками и даже взглядом. И мне стало неприятно, плохо, горько, тяжело».*

*Скажите ему: «Сейчас я хочу сказать тебе, что я прощаю тебя за эту обиду, я прощаю тебя от всей души».*

*Простите его.*

*И скажите: «Сейчас у меня уже много сил. Я отпускаю прошлое. Я отпускаю все зацепки. Я оставляю прошлое в покое. Пусть прошлое остаётся в прошлом. Ему там самое место. Я тебя прощаю! Я прощаю тебя! Я оставляю прошлое в прошлом. Чтобы быть свободным и счастливым человеком. Чтобы жить и радоваться. Здесь и сейчас, прямо сейчас я прощаю тебя. Ты сделал меня сильнее духом, и я благодарю тебя за это. Ты сделал меня выносливее, и я благодарю тебя за это».*

*Подумайте, может быть, вы чем-нибудь или как-нибудь обидели этого человека?*

*Попросите прощения за это...*

*От всей души, от всего сердца попросите прощения и скажите: «Если я тебя обидел, прости меня, пожалуйста! Если я, может быть, не так поступил, не так отреагировал, недопонял тебя, то и ты - прости меня за это. Я прощаю тебя, и ты прости меня. И я желаю тебе добра и всего самого хорошего. Я знаю, на самом деле ты – добрый человек. И я знаю, что также как и я хочешь быть счастливым. И я желаю тебе счастья!».*

*И от ваших слов у этого человека появляется благодарность по отношению к вам.*

*Представьте, как меняется лицо этого человека: уходит напряжение, лицо*

*становится добрее, доброжелательнее.*

*Почувствуйте, как теплеет взгляд.*

*И мысленно представьте, как этот человек рассветает и начинает улыбаться вам доброй улыбкой. И его сердце становится добрым.*

*И этот человек отвечает вам: «И ты прости меня за то, что было. Я прощаю тебя и ты прости меня. Я прощаю тебя и ты, пожалуйста, прости меня».*

*И сейчас обнимите друг друга. В знак примирения обнимите этого человека.*

*Прижмите его к груди. Покрепче обнимите.*

*И представьте, почувствуйте, как вы обнимаете этого человека.*

*Скажите ему: «Я прощаю тебя. Я от всего сердца прощаю тебя. И ты меня прости».*

*Если накатываются слёзы – можно поплакать. Пусть будут слёзы. С ними уходит всё, что давило и мучило. Слёзы несут облегчение.*

*Дайте волю своим чувствам.*

*Скажите: «Я тебя прощаю и ты - прости меня!»*

*И почувствуйте, как от этих слов вам на душе становится легче, будто камень с души упал.*

*И во всём теле стало легко. Расслабление.*

*В душе легко, чисто и светло. Светло от чувства любви к жизни, любви ко всему миру.*

*Почувствуйте в себе желание творить добрые дела!*

*Сейчас загляните в будущее – вас ждёт: успех, удача, счастье и много светлых улыбок.*

*Вы – сильный духом и самый добрый человек.*

*Вы – сама любовь.*

*И всё в вашей жизни получается успешно, вы достигаете в жизни огромных успехов.*

*И пожелайте всем вокруг тоже успехов и счастья.*

*Возвращаемся в кинозал.*

*Представьте себя, сидящим в уютном кресле в кинотеатре.*

*Фильм закончился и перед вами снова пустой белый экран.*

*Вдох. Выдох. Всё внимание на дыхание.*

*Спокойный и глубокий вдох.*

*Спокойный длинный выдох.*

*Открываем глаза. Поморгаем, чтобы глаза адаптировались и привыкли к свету.*

*Потянулись. Потянулись точно так же, как тянемся, когда просыпаемся.*

*Расправьте плечи. Прекрасная осанка.*

*Улыбнитесь этому миру.*

*И поблагодарите себя за проделанную работу. Ведь вы – молодец!*

*Вы стали сильнее духом, вы стали добрее, светлее и чище душой.*

*Поблагодарите себя.*

*Скажите себе: «Я – молодец! Я восхищаюсь собой! Я доволен собой!»*

**Желаю удачи!**