

ОСВОБОДИ СВОИ ЭМОЦИИ

Кирилл
Нечаев

Раскодируй
прошлое
для
счастья
в будущем

 ПИТЕР®

Кирилл Нечаев

**Освободи свои эмоции.
Раскодируй прошлое
для счастья в будущем**

«Питер»

2011

Нечаев К.

Освободи свои эмоции. Раскодируй прошлое для счастья в будущем / К. Нечаев — «Питер», 2011

Боль, дискомфорт, депрессия, проблемы на профессиональном поприще и личном фронте? Такой «букет» неприятностей современная жизнь может преподнести каждому. Но что лежит в основе физического недомогания и психологических проблем, неудач и неуспеха в жизни? Эмоции. Но не любые, а «застрявшие» в нашей психике – воспоминания о травмирующих событиях. А мы по незнанию считаем такие судьбоносные происшествия мелкими житейскими неурядицами. В этой книге рассмотрены техники освобождения эмоций. Они работают с настоящей причиной наших проблем – нарушениями в энергетической системе тела. Для избавления от психотравмы не надо оживлять в памяти ужасные подробности: эти воспоминания могут лишь усилить нежелательную эмоцию. Можно эффективно, легко и безболезненно освободиться от травм, которые разрушают нашу жизнь, и сделать свое будущее счастливым и безоблачным. В этом вам помогут техники соматического переживания, стирания записей подсознания, метод «Эмоциональный код» и многие другие, которые подробно изложены в книге. В ней рассмотрены и психоэмоциональные подходы врачей к лечению ряда серьезных заболеваний (в том числе рака).

© Нечаев К., 2011

© Питер, 2011

Содержание

Предисловие	5
Часть I	7
Угроза целостности	7
С позиции психолога	7
Суть психотравмы	7
Эмоциональный травмирующий опыт	9
Организм обновляется. А болезни?	9
Коварство замороженных эмоций	9
В ловушке	10
Рак глазами психолога	11
Требуется размораживание	12
Профилактика и «самоуправление»	14
Сердце под ударом	14
Работаем со страхами	15
Учимся слушать сердце	15
Переключаем эмоции	16
Приказываем сердцу	17
Исцели себя сам	18
Многообразие эмоциональных «заноз»	20
Когда самому не справиться	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Кирилл Нечаев

Освободи свои эмоции. Раскодируй прошлое для счастья в будущем

Предисловие

Если составить список того, что жизненно необходимо человеку, то на одном из первых мест, сразу после воздуха, воды и пищи, окажутся... эмоции. И не только потому, что ими окрашена ткань нашей жизни, без них невозможны любовь и счастье, радость и восторг, а также скорбь, гнев и грусть. Нет, эмоции – это нечто большее. Конечно, без них люди не умирают столь же быстро, как без воздуха, но с голодом и жаждой отсутствие эмоций сравнить можно.

Судите сами. Младенцы, оторванные от матери, даже в идеальных условиях болеют, плохо развиваются. Причина тому – эмоциональное голодание.

Взрослые люди, помещенные в абсолютную тишину сурдокамеры, вначале испытывают беспокойство, скуку, раздражение. Потом у многих возникает страх, доходящий до степени паники, а тишина кажется им грохотом, разрывающим барабанные перепонки. Зрительные иллюзии и галлюцинации преследуют испытуемых, они теряют контроль над своими мыслями и в конце концов погружаются в грезы и фантазии. Так мозг защищается от эмоционального голодания: сам организует себе внутреннюю деятельность.

А у животных, которых выращивали в изоляции, тоже в условиях дефицита эмоций, расстройство эмоциональной сферы было настолько сильным, что они даже переставали реагировать на боль.

Ученые доказали, что переживание эмоций – наша врожденная физиологическая потребность. Мы нуждаемся в эмоциональных впечатлениях и не можем без них жить, подобно тому, как не существуем без кислорода, воды и пищи.

А вырабатываются эти самые эмоции в так называемых «нервных аппаратах» – особых участках головного мозга. По поводу того, где конкретно находятся эти «аппараты» и как они устроены, единого мнения нет, но ясно, что мы испытываем физическую потребность в их бесперебойной работе. У здорового человека эмоции должны вырабатываться постоянно, иначе его ждут всевозможные неприятности.

Конечно, все знают, что удовольствие, радость, счастье, веселый смех, наслаждение, вообще положительные эмоции нам просто необходимы. Они заставляют усиленно биться сердце, кровь энергичнее бежит по жилам, мышцы приходят в движение, и вся могучая энергия положительных эмоций претворяется в какое-то важное или приятное действие. Но что сказать об отрицательных? Разве не они вызывают инфаркты и инсульты, психосоматические заболевания, депрессии и всякие другие болезни, о причинах которых врачи пока только гадают?

Однако, по мнению специалистов, отрицательные эмоции вовсе не наносят безусловного вреда здоровью. В определенных пределах они полезны всем. Страх, гнев, ярость повышают интенсивность обменных процессов, приводят к лучшему питанию мозга, усиливают сопротивляемость организма перегрузкам, инфекциям и т. д. Жизнь современного человека без отрицательных эмоций немыслима. Оградить себя от них невозможно, да и не нужно, ведь наш мозг нуждается в напряжении, тренировке, закаливании в такой же мере, как и мышцы.

Если тяжелые переживания и бывают порой причиной наших болезней, то лишь в особых обстоятельствах. А в целом такие эмоции для человека гораздо важнее, чем положительные.

Неслучайно механизм отрицательных эмоций действует у ребенка с первого дня его жизни, а положительные появляются значительно позднее. Дело в том, что негативная эмоция – это сигнал тревоги, крик организма о том, что ему грозит гибель. К тому же, как всякий тревожный сигнал, он должен подаваться все время, пока опасность не устранена. А положительная эмоция всего лишь указывает, что порядок восстановлен. Она долго не длится: живой организм быстро адаптируется к хорошему. Отсюда следует очень важный вывод: только отрицательные эмоции способны быть длительными, застойными, травмирующими нашу психику. Именно в этом своем «застойном» качестве они становятся вредоносными.

Под влиянием реальных или воображаемых ситуаций эмоциональные конфликты у людей могут длиться месяцами, годами. От такого переизбытка отрицательных эмоций здоровье человека, естественно, страдает. Застойная эмоция, нарушающая баланс позитива и негатива, ведет к возникновению патологических расстройств в организме. По свидетельству ученых, нерешенные эмоциональные проблемы, психотравмы – основная причина 85 % всех наших заболеваний.

С застойными отрицательными эмоциями связан еще один неприятный момент. Они умеют прятаться в подсознании и теле так глубоко и умело, что наше сознание их просто не замечает. Именно этим когда-то испытанным (возможно, очень давно, в детстве или юности), но «застрявшим» внутри нас негативным эмоциям, точнее, их энергии, мы обязаны кучей проблем, в том числе болезнями, фобиями, разрушительными депрессиями и множеством других напастей и бед.

Но где скрываются эти эмоции? Как отыскать их в собственном прошлом, выпустить на свободу и навсегда лишить возможности своей негативной энергией разрушать наше здоровье и психику? Как исцелять эмоциональные и психические травмы? Ответить на подобные вопросы и научиться освобождать эмоции поможет вам эта книга.

Часть I

НЕВИДИМЫЕ ГЛАЗУ ТРАВМЫ

Угроза целостности

С позиции психолога

Слово «травма», если обобщить его разные оттенки, на языке психологии говорит о таком событии или периоде в жизни человека, когда ему довелось пережить серьезное эмоциональное потрясение. Потрясение, связанное с угрозой его существованию, достоинству или целостности, которое изменило восприятие мира. Источником такого потрясения могут быть как физические травмы, перечеркнувшие спортивную или театральную карьеру человека, его планы, надежды, мечты, так и психические. Но не сама травма как таковая наносит нам этот удар – ведь и калеки, в конце концов, живут и порой даже многого достигают. Нет, потрясение вызывают связанные с ней долго не проходящие эмоции!

Сами травмы тоже бывают растянутыми по времени, когда на протяжении многих лет мы подвергаемся какому-то неблагоприятному воздействию, причем часто его нам обеспечивают, как это ни печально, самые близкие люди. Ну а жертвами в большинстве случаев оказываются дети.

Такие травмы еще называют «травмами развития». Это неблагоприятные обстоятельства или события, которые пришлось на важные периоды взросления ребенка, в результате чего некоторые существенные функции его психики оказались не сформированы или порушены. Образно говоря, ребенок оказывается в положении деревца, которому пришлось расти на каменистой почве, в тяжелом, неподходящем для него климате. А иногда возникает впечатление, как будто суровый садовник кромсал ветки этого деревца, едва они подрастали, или ствол в какой-то момент наткнулся на препятствие и пошел вкривь и вкось. Вырастая, травмированные дети склонны постоянно воспроизводить ситуацию своего детства и часто создают семьи с похожими отношениями.

Однако травмирующие события могут быть и разовыми, резкими. В таких случаях говорят о шоковой травме, когда человек буквально оказывается на грани жизни и смерти – и у него остается глубокий шрам, как если бы в дерево ударила молния. Но не стоит рассматривать подобное событие как чистую случайность: люди, пережившие неблагоприятное детство, чаще других склонны попадать «под удар молнии». Выходит, что у травмированных личностей выше вероятность стать жертвой насилия или попасть в угрожающие жизни обстоятельства. Бывает, что история давно забылась, но покалеченное восприятие мира бессознательно передается от родителей к детям.

Суть психотравмы

Что же вызывает у нас травму? Большинство людей, в том числе психиатры, склонно связывать психотравмы с такими событиями, как войны, катастрофы, аварии, ситуации физического, психического или сексуального насилия и т. д. Однако столь же травматичными, особенно для детей, могут быть вполне заурядные события, в том числе обычные медицинские процедуры и операции, например удаление миндалин. Из этого следует, что очертить четкий

круг травмирующих ситуаций мы не в состоянии: слишком широким и размытым он получается.

Дальше выясняется, что далеко не всякое потенциально травмирующее событие становится для данной личности травмой, а тем более ведет к серьезному стрессовому расстройству. Это зависит и от обстоятельств, и от индивидуальных реакций человека. Как же вообще оценивать угрозу, если кому-то могут нанести травму даже незначительные, с нашей точки зрения, переживания вроде похода к зубному врачу?

Учитывая все эти обстоятельства, психология и подходит к выяснению сути психотравмы. Вывод напрашивается сам: травмирующие события играют в ее возникновении второстепенную роль, оказываются лишь поводом. Возможно даже, что на самом деле никакой неприятности не произошло, но если мы уверены, что она случилась, то психотравма нам обеспечена. Потому что ведущая роль принадлежит не самому событию, а личности человека и связана с миром его потребностей.

У каждого из нас есть несколько самых главных, базовых потребностей. Чтобы расти и усваивать опыт, чтобы развиваться, нам нужно опираться на глубинное знание: «я любим», «я хороший», «я могу». Это самоощущение непрочное. И если однажды (скажем, под влиянием насилия, неудачи, сильной душевной боли и т. д.) вы испытали сомнения в каком-то из этих пунктов, то в дальнейшем почти любое событие может стать для вас травмирующим. Это как рукопожатие для человека со сломанными пальцами: кажется, что боль ему причиняет тот, кто пожал его руку.

Когда психотравма уже возникла, впоследствии она может проявляться беспокойством, депрессиями, мигренями, функциональными расстройствами, астмой, эпилептическими припадками, паническими атаками. Бывают состояния, похожие на транс, когда человек внезапно теряет ориентацию и словно смотрит на себя со стороны. Характерны также неадекватные эмоциональные реакции, например неожиданные слезы, когда человек и сам не знает, отчего плачет. Ему кажется, что его тело живет само по себе.

Помочь тем, кто пережил травму, берется психотерапия. Она исходит из того, что есть люди, которые даже в жестоких, нечеловеческих условиях ухитряются выжить и не сойти с ума, даже в полной темноте сохранить внутренний свет. Это происходит потому, что душа и тело по своей природе сами стремятся к исцелению. И психотерапевты стараются создать для лечения благоприятную, безопасную среду.

Эмоциональный травмирующий опыт

Организм обновляется. А болезни?

Биологи утверждают, что наш организм постоянно обновляется. Спорят только о сроках. Например, раньше считалось, что все клетки полностью заменяются на новые в течение примерно семи лет. Доктор медицины из Массачусетса (США) Дипак Чопра убежден в том, что этот процесс занимает чуть больше года, причем желудок полностью обновляется за четыре дня, кожа – за месяц, печень – за полтора, а все кости скелета – за три. Почему же человек остается примерно таким же, как и год назад, и его по-прежнему узнают родные и знакомые? Ответ известен: благодаря нашему уникальному генетическому коду, который у каждого свой.

Но возникает естественный вопрос: каким же образом при такой скорости обновления организма умудряются сохраняться, например, хронические заболевания? Они же не задаются нашим генетическим кодом?

Одно из объяснений основано на открытии, сделанном нейробиологами десятка два лет назад. В мозге человека и животных были найдены особые вещества, названные нейропептидами. Наряду с гормонами они управляют нашими чувствами, эмоциями, инстинктами и даже мыслями. А рецепторы, чувствительные к тем или иным нейропептидам, разбросаны по всему организму, в том числе в клетках и органах нашей иммунной системы. Власть нейропептидов фактически безгранична: они циркулируют по организму и управляют всеми органами и клетками нашего тела. Вот почему иммунитет столь чувствителен к нашим мыслям, чувствам, пристрастиям, образам, которые мы сами себе создаем и т. д.

Каждая мысль, эмоция, желание, мысленный образ воспринимаются нашей иммунной системой как руководство к действию. Например, сознательно вызывая у себя определенные эмоции или образы, мы можем в любое время и в любой части своего организма стимулировать процесс исцеления. С другой стороны, было установлено, что обида отражается в том числе и на клетках иммунной системы. И если она длится достаточно долго, то и иммунитет как бы «обижается», а организм оказывается более подверженным различным болезням.

Так почему же болезни не исчезают сами собой, невзирая на то что через какое-то время ни одной прежней больной клетки в организме не остается? Специалисты в области квантовой биологии уверенно заявляют: любые психические и физические заболевания инициируются определенной психотравмой, или, точнее, эмоциональным травматическим опытом, который имел место совсем недавно, а может быть, в прошлом или даже в далеком детстве. И пока он с нами, вызванная им болезнь никуда не денется.

Коварство замороженных эмоций

Любой эмоциональный травматический опыт несет определенный негативный заряд: чем он больше, тем большую опасность представляет. Травматические опыты одного типа могут объединяться в цепочку, наращивая свой разрушительный потенциал, – это так называемое «эмоциональное зацепление». Такой процесс наше подсознание всегда использует для объединения однотипного опыта – хоть позитивного, хоть негативного.

А потом этот накопленный отрицательный эмоциональный заряд, вместо того чтобы как-нибудь разрядиться, поступает на хранение. Куда? Согласно данным квантовой биологии, негативные эмоции «замораживаются» в нашем теле, а не только в памяти. Как раз последняя может о них даже «не помнить». Именно замороженные в теле отрицательные эмоции способны запускать то или иное заболевание спустя много дней (а то и лет) после события, с кото-

рым они связаны. Есть данные, что они как минимум препятствуют нормальному прохождению нервных импульсов в организме.

Насколько сильно могут быть связаны между собой эмоции и здоровье, показывают исследования немецкого онколога доктора Хамера.

ОНКОЛОГИЯ: НОВЫЙ ПОДХОД

Причиной рака и ряда других тяжелых заболеваний может стать неожиданный тяжелый стресс, связанный с болезнью или смертью близких, кризисом в личной жизни или бизнесе.

Известный немецкий онколог Райк Гирд Хамер года через два после трагической гибели своего 18-летнего сына заболел раком. Рассуждая как профессиональный онколог, Хамер пришел к выводу о прямой связи между переживаниями по поводу смерти сына и развившимся заболеванием.

К счастью, ему сделали удачную операцию, и доктор вернулся к медицинской практике. Теперь его интересовало, влияют ли сильные отрицательные эмоции на вероятность заболевания раком. Он исследовал более 10 000 случаев и выяснил, что практически в каждом из них первые признаки раковой болезни появлялись через один-три года после эмоциональной травмы.

Хамер обнаружил, что эмоции, связанные с тяжелым травматическим опытом, шоком, сосредотачиваются в определенной зоне мозга, где возникает затемнение. Он также установил четкое соответствие между типом психотравмы, местоположением затемнения и тем органом, в котором развивается рак. Поскольку почти каждая зона мозга связана с тем или иным органом или областью тела, в этой области меняется тонус мышц и кровеносных сосудов, нарушается кровоснабжение и, в конечном счете, происходит злокачественное перерождение клеток.

Основываясь более чем на 40 000 историй болезни, Райк Хамер построил теорию, согласно которой основой каждого заболевания является определенный вид травмы, и дал своей системе взглядов название «Новая немецкая медицина». По его представлениям, все различные факторы рака, в том числе канцерогены, не являются причиной заболевания, а только усугубляют его. Общепринятые же методы лечения, включая значительную часть хирургических операций, лучевую и химиотерапию, возглавляют список причин, способствующих развитию рака.

Используя свою методику, доктор Хамер за много лет излечил 6000 из 6500 больных на последней стадии рака, не считая самого себя. Однако его революционная теория была до такой степени принята в штыки медицинским миром, что он в 2003 г. подвергся уголовному преследованию и был освобожден из тюрьмы только под давлением общественности.

В ловушке

Итак, при травмирующем опыте эмоции попадают в ловушку в определенной зоне мозга и начинают его травмировать, действуя подобно легкому инсульту. Мозг на это раздражение отвечает отправкой в соответствующую область тела неадекватной информации, и все кончается тем, что в этом месте начинает развиваться раковая опухоль.

Тип новообразования и его расположение однозначно зависят от типа эмоционального травмирующего опыта, а скорость роста – от силы психотравмы. Как только происходит трав-

мирующее событие, в том месте мозга, где пойманы в ловушку эмоции, появляется **отек**, хорошо заметный на **компьютерной томограмме**.

Есть и характерные внешние признаки. Под воздействием психотравмы человек чувствует себя дискомфортно. Он пребывает в постоянном напряжении, плохо высыпается, у него все время холодные ладони и ступни. Это указывает на активацию симпатической нервной системы, которая служит нам для умственной и физической активности. Другая часть нервной системы, парасимпатическая, отвечает за покой и отдых. Здоровый человек способен по желанию «переключаться» между ними. К тому же у него, как у всех живых существ, активность той и другой систем периодически меняется в соответствии со сменой дня и ночи и «внутренними часами», следуя так называемым циркадным ритмам. А в результате психотравмы все время остается активированной симпатическая нервная система, и даже ночной сон не дает желанного отдыха и расслабления.

Наша беда в том, что мы просто не имеем достойных стратегий реагирования на психотравму. Ведь если нам удастся разрешить внутренний конфликт, то пойманные в ловушку эмоции высвобождаются. Отек в мозге рассасывается, а опухоль сама прекращает расти. Начинается исцеление!

Возникает резонный вопрос: почему же этим знанием не пользуются врачи при лечении рака? Увы, мы сами в большинстве случаев просто забываем о пережитой эмоциональной травме, точнее, вытесняем ее в подсознание, потому что организм таким образом защищается от душевной боли. Врачам и невдомек, что такая травма присутствует. А специалисты по компьютерной томографии, обследуя наш мозг, по привычке принимают зоны пойманных в ловушку эмоций за «давний инсульт», прошедший незамеченным.

Хорошо, но почему тогда с раковыми клетками не борется сама иммунная система? Оказывается, именно из-за травмы мозга. Более того, злокачественные клетки в месте опухоли даже не распознаются иммунной системой. Отсюда следует, что ключевым моментом для полного исцеления от рака является лечение мозга. Ни хирургия, ни химиотерапия, ни облучение не могут служить надежным средством для излечения рака, пока поврежденный психотравмой мозг посылает в тело неверные, неадекватные сигналы. Сам доктор Хамер считает, что удалению подлежат лишь 2–3 % процента опухолей, которые мешают нормальному функционированию органов.

Рак глазами психолога

Согласно исследованиям Райка Хамера, причиной рака никак не могут быть эмоциональные травматические опыты, полученные в детстве. Психотравма, ставшая источником заболевания, всегда находится в пределах от одного до трех лет от начала болезни. Однако ранние травмы не проходят для человека бесследно: они как бы учат мозг особым (с нашей точки зрения – неправильным) способам реагирования на более поздние. Бывало так, что пациент полностью излечивался от рака с помощью традиционных психологических методов работы с травмами, но в дальнейшем мог произойти рецидив. Причем возвращение симптомов онкологического заболевания происходило в тех случаях, когда в жизни человека случался новый психологический конфликт, аналогичный тому, который вызвал заболевание. Даже слишком яркое воспоминание об этих травмирующих событиях, воспроизведение их в воображении могло повлечь за собой рецидив. Вот почему многие психотерапевты предостерегают от попыток реконструкции в сознании пациента обстоятельств психотравмы: воспоминание о ней может оказаться не менее травмирующим, чем она сама.

Но как же гарантированно предотвратить возвращение симптомов заболевания? Этому помогает работа именно с первоначальным, корневым инцидентом. Дело в том, что эмоционально травмирующее событие, лежащее в основе нашей болезни, постороннему человеку

может показаться весьма незначительным. Например, потеря работы, сплетня, рассказанная кем-то о нас или наших близких, смерть домашнего питомца, утрата дорогой нам вещи. Все зависит от того, какие сдвиги эта психотравма производит в индивидуальной психике данного конкретного человека. Вот почему так важна наша личная история: она в значительной мере формирует психику. В нервной системе может сохраняться устойчивый след от цепи аналогичных травмирующих переживаний, и новая травма включится в эту цепочку.

Тогда какую роль в возникновении рака играют канцерогены? С точки зрения теории психотравм как главного источника онкологических заболеваний, эта роль не очень значительна. В частности, доктор Хамер указывает на тот факт, что курящие женщины заболевают раком легких и бронхов значительно реже, чем курящие мужчины. По его мнению, это происходит из-за того, что курящие женщины значительно реже, чем мужчины, вовлечены в «конфликты за территорию». Именно этот тип эмоционального травмирующего опыта чаще всего вызывает рак легких. А отмечаемый в последнее время рост числа женщин, страдающих этим заболеванием, Хамер связывает с увеличением доли женщин, которым приходится сражаться за «место под солнцем» в бизнесе и других традиционно мужских видах деятельности.

Точно так же теория Хамера опровергает привычные среди онкологов представления о метастазах, то есть распространении рака на другие части тела. Хамер абсолютно не согласен с тем, что раковые клетки отрываются от основной опухоли и с током крови попадают в другие части тела, где образуют новую опухоль. Он утверждает, что еще никому из экспериментаторов не удавалось инициировать процесс метастазирования в лабораторных условиях на животных. На самом деле, когда больному объявляют его диагноз – рак, в него вселяется ужас. Ему кажется, что его тело восстало против него, а такой тип эмоциональной травмы, по теории Хамера, вызывает рак лимфы. Сам же по себе страх смерти инициирует рак легких. Неудивительно, что именно легкие и лимфа являются основными мишенями для возникновения метастазов. И если теперь врач сообщит пациенту, что рак захватил все его тело, последствия легко себе представить.

Бывает и так, что после онкологической операции на репродуктивных органах пациент начинает думать о себе, что он больше не мужчина (не женщина). Этот тип эмоционального травматического опыта вызывает и другой тип рака. Таким образом, по теории Хамера, возникновение новых опухолей может быть связано не с распространением злокачественных клеток на другие органы, а с нанесением человеку все новых типов тяжелых эмоциональных травм.

Но если этот тяжкий груз травматического опыта столь неуклонно влечет нас к безвременной кончине, почему бы не разделаться со всеми негативными эмоциями, замороженными в теле, и не зажечь счастливой здоровой жизнью?

Требуется размораживание

Идея психологического раскрепощения человека, освобождения его из плена застывших эмоций скорби, гнева или страха не нова. Во всех культурах веками нарабатывались техники, позволявшие освободить эмоции. Особые религиозные обряды, знахарские приемы, глубочайшее сопереживание героям трагедии (катарсис), испытываемое зрителями в античном театре, и многое другое прекрасно с этим справлялись. Но, к сожалению, современный человек оторван от своих корней. И только в конце XX в. методы освобождения эмоций получили новое развитие. Среди них – всевозможные психотехники: аутогенная тренировка, ребефинг, холотропное дыхание, самогипноз, медитация, «терапия линии времени», телесно ориентированная психотерапия, светозвуковая тренировка мозга и еще множество методов, названных именами их авторов. Но большинство из них требует серьезного обучения, больших усилий и затрат времени, едва ли совместимых с бешеными темпами нашей жизни.

Даже традиционное «техническое средство» снятия стрессов – русская баня с веничком – постепенно теряет свою популярность.

Русская баня позволяет выйти на проблему пойманных в ловушку эмоций «с другой стороны». Как и телесно ориентированная психотерапия, она обеспечивает глубокий массаж и релаксацию проблемных зон, что ведет к соответствующим изменениям в мозге.

Безусловно, в тяжелых, запущенных случаях баня уже не поможет, но как профилактическое средство она не имеет себе равных.

Профилактика и «самоуправление»

Сердце под ударом

Нисколько не сомневаясь в существовании застрявших, замороженных эмоций, мы все-таки должны разобраться, способен ли человек сам, своими силами предотвратить патологический процесс их «застревания» в его собственном теле. Ведь профилактика – лучшее лечение.

Начнем с того, что хотя рак – это страшное заболевание, ему еще очень далеко по уровню смертности среди заболевших до «убийцы номер один» – заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые тоже однозначно связаны с застрявшими негативными эмоциями. К счастью, все методы освобождения эмоций помогают профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний так же эффективно, как и рака.

Что же происходит с нашим сердцем, да и другими органами, под действием негативных эмоций? Вот что говорит об этом Светлана Никандрова – психолог, специалист по дыхательным психотехнологиям и единственный в мире человек, сумевший снять кардиостимулятор, за что она была занесена в Книгу рекордов Гиннесса.

КАЧЕСТВО НАШИХ ЭМОЦИЙ

Отпечатки любых негативных эмоциональных состояний откладываются на сердце и других органах в виде тонких энергетических «пленочек», похожих на тончайшую резину или полиэтилен. Представьте-ка такие заплаточки у себя на одежде, которая до сего момента была новой!

А теперь посмотрим на качество этих эмоций. Состояние печали – как черная безысходная дыра, куда бесконечно всасывается энергия. Раздражение энергетически похоже на колючую железную проволоку, которая до крови царапает наше сердечко, ранит его, вызывая потери энергии. Страх может быть разным и выражаться различным образом, но всегда вызывает желание закрыться, спрятаться.

И каждая из этих эмоций стреляет по своим «мишеням». Так, гнев вызывает поражения печени, целью страха становятся почки, от озабоченности страдает селезенка. Но в сердце, как в тигле, эти чувства должны переплавляться в сочувствие – только в этом случае человек может сохранить свое здоровье. Именно сильные переживания являются пусковым механизмом для развития многих болезней, особенно таких серьезных, как инфаркт и инсульт.

Энергетические «укутывания» якобы предохраняют наши чувствительные органы от болезненных состояний. Но эта «защита» иллюзорна. Сначала «пленочки» накладываются локально на сердце, печень, желудок, нервную систему. А потом и весь организм покрывается такими энергетическими оболочками – чтобы не чувствовать. Нарушается естественный энергообмен, органы и системы перестают дышать, и внутреннее энергетическое опустошение влечет за собой болезни.

Но совсем иные процессы возникают при состоянии радости. Испытывая положительные эмоции, человек как бы раскрывается изнутри вовне. Он привлекает двухсторонние энергетические волны, мощно включает процессы энергообмена.

Таким образом, для оздоровления сердца и других органов необходимо создать здоровую психологическую атмосферу – как внешнюю, так и внутреннюю, поскольку все наши внутренние состояния выражаются через эмоции. Печаль, радость, удовольствие, раздражение, страх, удивление – все это не только написано на лице, но и получает отражение во всем организме, в первую очередь в сердце.

Из всего этого следует вывод: надо научиться управлять эмоциями. Эмоции – важнейшая часть душевной жизни человека, и развитию эмоциональной сферы личности необходимо уделять не меньше внимания, чем развитию интеллекта, здоровья, физической силы и других личностных ресурсов.

Работаем со страхами

Страх – это эмоциональная реакция организма, причем совершенно естественная. В любом живом существе он заложен как инстинкт самосохранения и проявляется в ситуации неизвестности. Поэтому страх может быть как позитивной реакцией, так и негативной, то есть разрушительной. Когда вы получаете возможность проанализировать свои страхи, то можете сконцентрироваться на тех из них, которые сковывают ваши действия, мешают полноценно жить, развиваться, быть здоровыми.

Страхи бывают явными, как бы лежащими на поверхности сознания, но всегда есть предпосылки и для таких, которые спрятаны в подсознании человека. Поэтому надо быть настроенными на проявления целого клубка страхов, который потянется из далекого прошлого, из вашего детства. А начинать легче всего с того страха, который придет первым.

- Сядьте в комфортную позу с прямой спиной или удобно лягте.
- Расслабьтесь с помощью мягкого легкого дыхания и прокатите «волну» дыхания сверху вниз, снизу вверх, как бы разглаживая себя дыханием.
- Настройтесь на выявление страхов и, продолжая дышать в таком же режиме, сосредоточьтесь на первом страхе, который всплывет в памяти.
- По мере воспоминаний, отслеживая ощущения в теле, постарайтесь заметить, в каком месте тела отзывается этот страх. Как правило, в сердце, поскольку все страхи проходят через него и какие-то другие органы.
- Продолжайте слушать сердце и дышать до тех пор, пока не почувствуете, что страх «растворился».

Таким же образом работайте и со всеми остальными страхами.

Учимся слушать сердце

Каждый орган несет в себе всю информацию обо всех переживаемых человеком событиях. Чтобы узнать причину проблем со здоровьем, надо научиться разговаривать со своим телом. Сердце – самый нежный и ранимый орган. Поэтому сначала надо попросить его о сотрудничестве, чтобы оно само захотело рассказать о себе и ответить на интересующие вас вопросы.

- Стоя, сидя, лежа (главное – с прямой спиной), настройтесь на естественное дыхание «волной». Сначала делается вдох волной снизу вверх, как бы открывая «шлюзы» на уровне промежности, живота, диафрагмы и грудной клетки, а потом – выдох с закрытием «шлюзов» в том же

порядке. Расслабьтесь, отключите мыслительный процесс и внимательно прислушивайтесь к дыханию сердца.

- Когда оно отзовется, вы это почувствуете. Вот тут и начинайте задавать вопросы. К примеру: «Что тебе нравится или не нравится?», «Чего ты хочешь?», «Чего ты боишься?», «На кого обижаешься?» и т. д. Вопросы могут быть любыми, но важно, чтобы они шли из самой глубины сердца.

- Пусть оно само все расскажет, ведь главное для вас – услышать правду. Как правило, сердцу не нравится ваше отношение к себе или другим, ложь, обиды, претензии. Оно будет показывать свои дискомфортные состояния.

- Можно предложить эфирному сердцу (эфирный «двойник» физического сердца, часть эфирного тела) выйти на левую ладонь – ему от этого станет легче и свободнее. Продолжайте насыщать его дыханием, мягкими эфирными субстанциями, приласкайте своей правой эфирной рукой.

- Сердце питается нематериальной пищей, а именно любовью, и оно обязательно скажет вам об этом. Тогда начинайте вдыхать откуда-то издалека любовь и выдыхать прямо в сердце. Таким образом, оно вас научит, покажет вам истинное состояние любви. После такого благодарного процесса вам просто не захочется жить без воздуха любви.

- Когда дыхательный процесс закончится, попросите сердце вернуться на свое место, и вы почувствуете, как изменилось ваше состояние, как легко и хорошо вам стало.

Переключаем эмоции

Здесь мы рассмотрим вопрос, как переключиться наиболее эффективно, а главное – быстро. Говоря о качестве эмоций, мы уже отмечали, что на лице мгновенно отражаются все наши переживания, как позитивные, так и негативные. Поскольку последние ничего хорошего нам не несут, давайте научимся переключаться на позитивные – это вполне реально.

- Подойдите к зеркалу, посмотрите на себя, обращая внимание на выражение глаз, отслеживая свое психологическое состояние на сей момент. Поработайте с мимикой: улыбнитесь, нахмурьтесь, удивитесь. Вспоминайте людей, события, ситуации из своей жизни, которые тут же меняют ваше отражение в зеркале.

- Когда вы поймете взаимосвязь переживаемых вами эмоций и мимики, то сможете находить нужные вам психологические состояния через изменение мимических реакций. Есть замечательный способ приведения своего организма в хорошее состояние с помощью улыбки. Улыбаясь и в то же время наблюдая за своим естественным дыханием и отражением в зеркале, вы можете почувствовать, как внутри все «размягчается» и улыбка «стекает» прямо к сердцу, растворяя напряжения.

- Слушайте свое сердце и приучайте его улыбаться каждый день, пока вы не почувствуете, что улыбка стала вашим нормальным состоянием. Культивируйте положительные эмоции, как бы напитывая организм радостными ощущениями.

Приказываем сердцу

Многие наши эмоции являются эмоциональными акциями: мы их запускаем сами, намеренно. Мы просто обязаны управлять ими так же, как управляем своими руками и речью, неся за это полную ответственность. Мы умеем подбирать слова, продумываем фразы. С детства нас учат говорить правильно – в соответствии с ситуацией. Но ведь и состояния, например эмоции, можно подбирать, как слова – сообразно с обстоятельствами, идеей и задачей. **Эмоциями можно управлять. Сердцу – прикажешь.**

Можно научиться не имитировать, не преодолевать себя, не делать «хорошую мину при плохой игре», а просто на самом деле играть в хорошую игру, а в плохую – не играть. По крайней мере, в пространстве своих эмоций.

Взрослый человек отвечает не только за свое поведение, но и за собственные эмоции. **Человек-ребенок** в этом отношении чаще занимает **безответственную позицию жертвы**: «Ну ты меня опять до белого каления довел! У меня из-за тебя давление!»

Для тренировки эмоций Светлана Никандрова предлагает две последовательно выполняемые гимнастики: лицевую дыхательную и эмоциональную. Первая из них имеет своей целью подготовку мимических мышц к наступающему дню и его эмоциональным нагрузкам, а также активизацию мозгового кровообращения, а вторая направлена непосредственно на управление эмоциональным состоянием.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ЛИЦЕВАЯ ГИМНАСТИКА

Гимнастика для лица тренирует движения губ, челюстей, щек, бровей и т. д. во все стороны, чтобы эмоции могли свободно выражаться. В сочетании с дыханием эффект резко возрастает.

- Подвигаем на вдохе губами влево. Выдох – расслабление. Губами вправо – вдох. Выдох – расслабление. о Губами по кругу – вдох. Выдох – расслабление. В другую сторону в том же режиме. о Губы трубочкой – вдох. Улыбнулись – выдох. Отдыхаем.

- Добавляем глаза. Посмотрели налево – вдох, прямо – выдох. Направо – вдох, прямо – выдох. В том же режиме далее: вверх, вниз. Теперь работаем по диагонали: влево вверх – вправо вниз, потом наоборот. Теперь поворачиваем глазами в одну и в другую сторону.

- Теперь соединяем глаза и губы.

- Самое «продвинутое» упражнение: глазами вращаем по часовой стрелке, губами – против.

- Дальше разминаем язык. На вдохе стараемся дотянуться языком до кончика подбородка, потом до кончика носа.

- Теперь лизнем правое ухо (ну хотя бы попробуем!), потом левое (ладно, не пугайтесь, это невозможно).

- Теперь облизнемся от души. И улыбнемся себе от души – так, чтобы напряглись все мышцы. А теперь не смешно: абсолютно расслабим лицо. А теперь еще раз улыбнемся «до ушей» (так, чтобы глаза зажмурились!). А теперь снова не смешно.

- А теперь просто улыбнитесь и постарайтесь целый день провести с улыбкой.

Эффект. Существенно лучше начинает работать головной мозг, активизируется кровеносная система, на весь день остается прекрасное настроение.

МЕТОДИКА «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Такая гимнастика (зарядка) – это смена эмоциональных состояний и эмоциональные движения, «разогревающие» и развивающие эмоциональность: скорость, силу и яркость эмоциональных акций и реакций.

Подобная гимнастика у нас нередко происходит естественным путем, когда мы с утра смеемся над шутками друг друга, сердимся или удивляемся, восхищаемся или требовательно призываем к порядку... Тем не менее эмоциональную гимнастику полезнее делать специально, как отдельную процедуру.

- Эмоциональную зарядку лучше делать с утра, вслед за лицевой гимнастикой. Утром – это зарядка, днем – отдых.

- Изобразите на своем лице ряд сменяющих друг друга эмоциональных состояний, задерживаясь в каждом из них на несколько секунд. Например, в такой последовательности: презрение, радость, надменность, восхищение, любовь («ты единственный!») и т. д.

- Выбирайте изображаемые эмоциональные состояния по вашему вкусу, но в любом случае лучше чередовать позитивные с негативными, а энергичные с вялыми. Заканчивать лучше на чем-нибудь позитивном и энергичном, что настроит вас на активный день.

А если вы к этому делу «подключите» зеркало, ваша эмоциональная выразительность значительно улучшится.

Исцели себя сам

Тяжелый эмоциональный травматический опыт часто влечет за собой серьезную болезнь. Однако жизненный опыт американки Луизы Хей, автора известной ее на весь мир книги «Исцели себя сам», свидетельствует о том, что ход развития заболевания можно повернуть вспять простым изменением своего стереотипного мышления.

Поставленный молодой женщине по результатам обследования диагноз «рак матки» особых шансов на жизнь не давал. Полученная ребенком страшная эмоциональная травма (в пятилетнем возрасте Луизу Хей изнасиловали, а в детстве часто били), очевидно, и повлекла за собой трагический сценарий, который привел к раку матки. Вот что рассказывает она сама.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОБИДЫ

Как всякий человек, только что узнавший, что у него рак, я запаниковала. Но я уже знала, что психотерапия «работает».

Будучи уверенной в том, что раковое заболевание порождается чувством обиды, которое человек сохраняет в душе так долго, что оно начинает буквально пожирать его собственное тело, я понимала, что мне предстоит проделать огромную умственную работу.

Я понимала также, что если позволю врачам избавить меня от раковой опухоли, а сама не освобожусь от мыслей, породивших болезнь, то докторам потом придется раз за разом отрезать от Луизы по кусочку до тех пор, пока от нее не останется ровным счетом ничего.

Если же меня прооперируют и, кроме того, если я сама избавлюсь от причины, породившей опухоль, то с болезнью будет покончено навсегда.

Я не верю, что рецидив ракового или любого другого заболевания случается потому, что врач удалил из организма «не все». Скорее всего, в голове пациента не произошло необходимых изменений и он сам повторно воссоздает в собственном теле ту же самую болезнь.

Я также понимала, что если смогу изменить мышление, вызывающее состояние, известное как «раковая болезнь», то услуги врача мне не понадобятся.

И я начала тянуть время. Онкологи нехотя согласились дать мне три месяца, предупредив, что эта отсрочка ставит мою жизнь под угрозу.

Я немедленно начала работать с моим наставником, чтобы избавиться от застарелых обид.

Вплоть до этого момента я не признавала, что в моей душе коренятся глубочайшие обиды. Как часто мы закрываем глаза на недостатки собственного мышления!

Мне предстояло сделать огромное умственное усилие и многое простить людям. И еще я пошла к хорошему диетологу, и он провел полную детоксикацию моего организма.

На мое духовное и физическое очищение ушло шесть месяцев, после чего я смогла убедить врачей в том, что сама давно поняла: никакой «раковой болезни» у меня уже нет.

Результаты лабораторных анализов я и сейчас храню, как напоминание о моей способности к крайне негативному «творчеству».

Многообразие эмоциональных «заноз»

Когда самому не справиться

Способностью управлять своими эмоциями и вовремя освобождаться от эмоциональных «застойных явлений» владеют, мягко говоря, далеко не все. В большинстве случаев мы даже не догадываемся о наличии застрявших в теле эмоций, тем более что они не обязательно порождают рак или еще какие-нибудь жуткие проблемы со здоровьем. Нет, диапазон их воздействия на человека предельно широк.

Следствием застрявших эмоций могут быть локальные боли, усталость, различные недомогания, аллергия, гипертония, ожирение, плохое зрение, тревожность, депрессия, навязчивые страхи-фобии, ночные кошмары, мучительные обиды и неприязнь к каким-то людям, неуверенность в себе, цепная реакция неудач и провалов и многое другое.

Чаще всего негативные эмоциональные состояния исчезают без следа, когда событие, вызвавшее их, оказывается в прошлом. Чаще, но, к сожалению, не всегда. Порой по не вполне понятным причинам негативная эмоция (например, вспыхнувшая злоба, или приступ огорчения, или обида) до конца не уходит, а вместо этого каким-то образом «застревает» в физическом теле. Там она может остаться надолго и стать причиной серьезного физического или эмоционального стресса.

Видов эмоций, способных надолго, на месяцы и годы, застрять в нашем теле, очень много. Любой психотерапевт может назвать их десятки, а у каждого из нас могут быть и свои. Не только горе, страх или обида, но и длительная подавленность по причине каких-то семейных неурядиц, досада на себя или другого, острое чувство беспомощности и т. д. могут вредить нам не меньше, чем, скажем, возмущение изменой любимого человека. Вот далеко не полный список ситуаций, результатом которых часто оказываются застрявшие эмоции.

ТРАВМИРУЮЩИЕ СИТУАЦИИ

- Потеря любимого человека.
- Развод или проблемы во взаимоотношениях.
- Финансовые трудности.
- Стресс, полученный дома или на работе.
- Выкидыш или аборт.
- Физическая травма.
- Физическая болезнь.
- Физический или эмоциональный поединок.
- Физическое, ментальное, словесное или сексуальное насилие.
- Негативный внутренний разговор с собой.
- Негативная самооценка или оценка других.
- Длительный стресс.
- Отторжение.

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.