

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 скрытаны 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.
- Губами по кругу — вдох. Выдох — расслабление. В другую сторону в том же режиме.
- 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 косятся 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».