

12+

АННА ФЁДОРОВА

**ОБЩИЕ
ПРИНЦИПЫ
ПСИХОСОМАТИКИ**



Анна Фёдорова

Общие принципы психосоматики

«Издательские решения»

Фёдорова А. А.

Общие принципы психосоматики / А. А. Фёдорова —
«Издательские решения»,

Это практическое руководство для всех, кто хочет понять связь эмоций и болезней. В основе лежат 15 фундаментальных принципов. Они объясняют, как стресс, обиды и тревога трансформируются в телесные недуги. Автор разбирает реальные примеры и дает глубокий анализ механизмов развития симптомов. Книга поможет обычным читателям расшифровать сигналы тела и запустить выздоровление, а практикующим специалистам — расширить арсенал методов работы с клиентами.

© Фёдорова А. А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Как работает психосоматика	7
Принцип 1	9
Принцип 2 «Гормоны и эмоции»	14
Принцип 3 «Позитивное мышление против реальности»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Общие принципы психосоматики

Анна Александровна Фёдорова

© Анна Александровна Фёдорова, 2026

ISBN 978-5-0071-0784-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Привет, читатель! Эта книга — первая из серии книг по психосоматике от автора Анны Фёдоровой. Я психолог, психосоматолог, врач, и имею множество других регалий и компетенций, которые позволяют мне исследовать эту тему несколько глубже, чем вы можете найти в других источниках по психосоматике. В книге вы найдете основные принципы, которые лежат в основе психосоматических заболеваний. Она про вашу личную философию, и про мои наработки, которые начались с 2017 года, когда я начала работать как психосоматолог.

Мой опыт и высшее медицинское образование с красным дипломом позволяет сделать глубокий анализ каждого заболевания, с которым могут столкнуться мои клиенты. Разные заболевания в разных сферах организма мы будем рассматривать в книгах из следующей серии. Но в этой книге мы рассмотрим основные направления мыслей: о чём следует подумать каждому человеку, который хочет быть здоровым в этом не таком уж и здоровом мире.

Когда я училась в медицинском университете, на кафедре психиатрии, нас, тогда ещё студентов, веселила одна фраза одного из преподавателей: «Нет здоровых людей, есть недообследованные». И с опытом работы я убедилась в том, что в этой шутке лишь доля шутки. Всё потому, что даже момент рождения является травматичным для маленького ребенка. А это — его начало жизни.

Каждый из нас, из рожденных и живущих на этой земле, и я, и ты, дорогой читатель, вышли из этого процесса. А значит, каждый человек принял то или иное решение в момент, когда рождался. Вопреки распространенным заблуждениям, что дети ничего не чувствуют, на консультациях и курсах я вижу обратные факты. Все мы вышли из детства, и это дает для нас большое поле работы с прошлым. Которое как может завести нас в глубины бессознательного, и утопить в переживаниях, так и вывести на свет, в здоровье и счастливую жизнь.

Чтобы произошло второе, нужно много факторов — и хороший специалист, и такие ценные ресурсы как время, деньги, и желание приходить на терапию. А в первую очередь необходимо опираться на правильные принципы внутри себя. Лучше всего их создавать внутри себя самостоятельно. Вы, скорее всего, уже много об этом думали. Поэтому я предлагаю принципы здоровья и психосоматики для вашего размышления и упрощения саморефлексии. А если необходима будет работа над прошлым или помощь в формировании нового мышления и здоровья — приглашаю к себе на консультации и курс по психосоматике «Ключ к исцелению».

Как работает психосоматика

Психосоматика, психосоматическая медицина — направление в медицинской психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение, течение, исход соматических заболеваний; область дисциплинарных исследований психосоматической проблемы — исследований, направленных на изучение взаимодействия психики и тела. *(определение из интернета)*

По сути, психосоматика — это нечто среднее между медициной и психологией. Соединение этих двух наук. Я люблю рассматривать это явление простыми словами, как влияние психических процессов на телесные проявления. На разных уровнях — начиная с самого большого — организменного, потом органной, затем тканевой, клеточный, биохимический, и молекулярный, самый маленький.

Распространено заблуждение, когда люди считают, что психосоматика — это влияние болезни на психический мир человека, и не более.

С одной стороны это нельзя отрицать. Конечно, если человек заболел, допустим, гипертонией, то повышенное давление ухудшает качество жизни. На высокий этаж без отдышки уже будет сложно подниматься, и отекают ноги могут, долго не походишь. От этого, конечно, может быть грустно и обидно. А чувства вроде как психический процесс. Не поспоришь.

Но всё же я придерживаюсь другого взгляда на психосоматику. Потому что в этом привычном взгляде болезнь рассматривается как нечто обязательное и неизбежное. «Если она возникла — значит, все, придется с ней жить, а психология поможет с этим смириться». Звучит пугающе, на самом деле.

Но на самом деле болезнь возникает не просто так. Медицина считает, что очень много болезней нельзя вылечить, но психосоматика доказывает обратное.

Так какого взгляда я придерживаюсь?

Продолжим рассматривать гипертонию. Она не только сама по себе влияет на психическое здоровье человека. Да и причина её не только в том, что сосуды сужаются как будто сами по себе, и поэтому повышают давление.

Причина сужения сосудов — активация симпатического отдела нервной системы человека, и выделение адреналина. Это такой нейромедиатор и гормон, который как может быть в крови, выходя из надпочечников во время стресса, так и в нервной системе — активировать сужение сосудов через влияние на нервные клетки.

Они, в свою очередь, подходят к сосудам, и дают им сигнал сужаться, через выделение адреналина.

Биохимики и физиологи могут остановиться уже на этом этапе, и обвинять адреналин в возникновении гипертонической болезни. Но мы с вами пойдем дальше, и не будем никого обвинять. Посмотрим глубже.

Что заставляет адреналин выделяться?

Конечно же эмоциональное состояние человека. Если он испытывает острый стресс — однозначно будет выделяться адреналин. А если стресс будет частым, и перерастет в хронический, то в какой-то момент еще начнет выделяться и кортизол — тоже гормон, который усиливает сужение сосудов, и помимо этого вызывает ещё и другие побочные эффекты, не всегда позитивные, если болезнь уже запустилась.

Суть в том, что гормон и эмоция взаимно влияют друг на друга. От чувства страха, злости или раздражения будет выделяться адреналин. При этом адреналин будет маркером того, что человек испытывает эти чувства. Это только самый простой пример про распространённый гормон. Веществ, которые связаны с нашими эмоциями, очень много в нашем организме!

Психосоматика работает таким образом, что при изменении чувств и мыслей, меняются гормоны и тело. Вот через такие структуры можно воздействовать на телесные проявления, и помочь человеку исцелиться. Никакой магии, только физика и ваши запросы.

Принцип 1

«3 системы организма»

Рассмотрим три самые важные системы органов, которые связаны с психикой очень сильно, и через них происходит основная регуляция органов, систем органов, и всего тела, начиная с молекулярного уровня.

- нервная система
- иммунная система
- эндокринная (гормональная) система

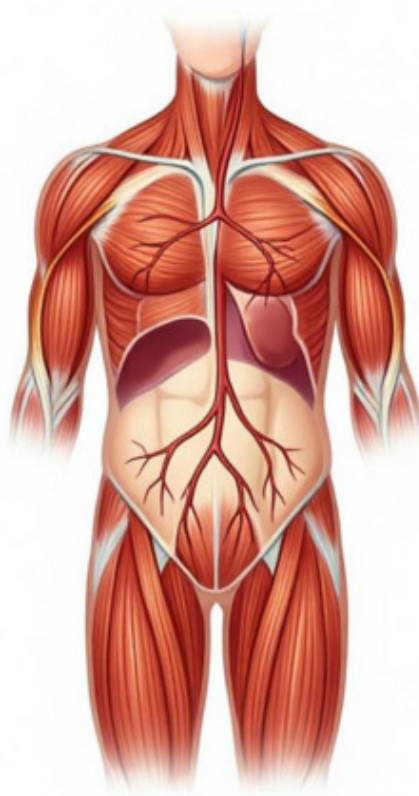
Начнем с **нервной системы**. Она состоит из головного и спинного мозга. В головном мозге есть разные структуры: грубо говоря — подкорка и кора мозга. Они очень тесно связаны друг с другом, через нейронные связи. В подкорке как раз таится связь психики с телом — это лимбическая система (кусочек мозга, отвечающий за эмоции), и другие структуры, которые отвечают за эмоциональный спектр.

Часто считают люди, что психология — это только интеллектуальная составляющая. Но на самом деле существует понятие: «Эмоциональный интеллект».

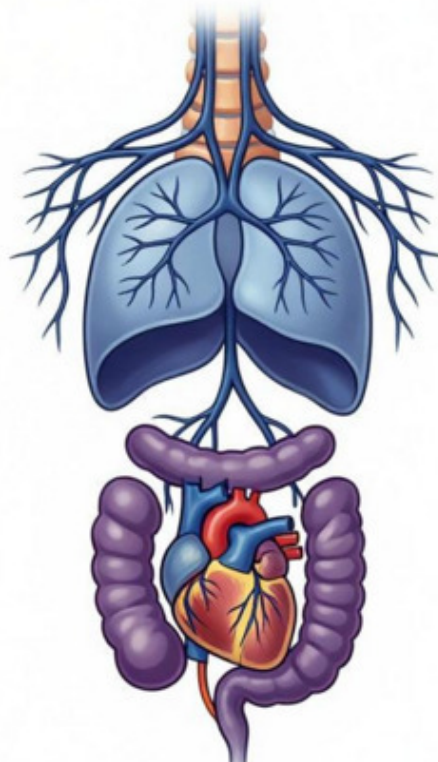
И это очень важно — в психику входят не только мысли, но и чувства.

Чувства и мысли могут быть сознательными, а могут быть бессознательными. По аналогии с телом и нервной системой: у нас есть два типа нервной системы.

- 1 — соматическая (сознательная),**
- 2 — вегетативная (неосознанная).**



СОМАТИЧЕСКАЯ



ВЕГЕТАТИВНАЯ

Как бьется сердце, двигается кишечник, переваривается пища, всё это мы не можем контролировать самостоятельно своей осознанной волей, но оно работает. Этим управляет вегетативная нервная система.

Другая же история происходит с соматической нервной системой. Когда мы можем контролировать передвижение тела в пространстве, движение руками, ногами, мускулатурой, которая связана с соматическими нервами.

Точно такая же ситуация происходит с психикой. Мысли и чувства есть сознательные (как в теле — соматические), а есть бессознательные (как в теле — вегетативная нервная система).

И в лимбической системе, и близко к ней, структуры мозга в подкорковых структурах — это отражается скорее как бессознательные чувства, и мысли, связанные с этими чувствами.

В психологической работе рассматривается целый человек, полностью, не разделяя его на части. И по аналогии с телом, где много находится частей, которые работают на одно целое, связанные через ощущения с помощью нервной системы — есть такие же части и в психике.

С ними можно проводить психологическую работу. Это называется — бессознательное, или подсознание, где очень много психических процессов, связанных с чувствами и мыслями.

Все это находится в подкорковых структурах головного мозга. Снятие психоэмоционального напряжения на консультации у психолога дает расслабление в мозге. Затем сигналы по нейронным связям распространяются на весь мозг, и происходит перестройка на молекулярном уровне нейронов — нервных клеток, которые являются маленькими структурными элементами мозгового вещества.

Из-за этого после психосоматических сессий уходят боли, дискомфорт в теле, а часто и полностью происходит выздоровление от болезни. Конечно, иногда необходима поддержка тела через медицину, гомеопатию, и т. д. (в зависимости от того, что использует клиент, куда обращался, как лечение проходит), но если работа происходит у клиента над собой качественно, то со временем организм активизирует все ресурсы для исцеления самостоятельно.

Здесь важно понимать, на какой стадии работы по психосоматике находится человек. И если на самой первой, то я никогда не советую резко бросать медикаментозное лечение.

Стадии исцеления тяжёлого хронического заболевания через психосоматику.

0 стадия — вы узнаете про то, что психика связана с телом. Только теория — статьи, видео, поглощаете информацию, задаете вопросы. На практике ещё не пробовали работать с этим.

У вас есть физические заболевания, симптомы, которые хочется вылечить, но доверия медицине пока ещё больше, чем своему бессознательному. При этом вы интересуетесь разными методами лечения. Близки к альтернативным, гомеопатическим, нутрициологическим и др. методам.

1 стадия — знакомство с болезнью, вторичными выгодами и мотивами.

Вы открываете механизмы своей болезни. Начинаете понимать и чувствовать лучше своё тело, осознавать связи между органами и психикой. Пытаетесь управлять процессами, но не всегда получается. Навыка исцелять себя ещё нет, но вы уже понимаете и чувствуете, как это бывает. У вас уже получилось 1 или несколько раз получить эффект, когда вы неожиданно для себя сняли боль, или сделали себе легче. Пока это происходит через помощь психосоматолога, психолога.

2 стадия — погружение в процесс, доверие бессознательному, изучение своих уникальных механизмов, прочувствование, как это всё работает. Появляется умение исцелить свои некоторые симптомы, спокойное отношение к телу и заболеваниям.

На этой стадии могут обостряться болезни из-за того, что мозг начал выстраивать новые нейронные связи, и тело ещё не адаптировалось полностью.

Но вы уже не боитесь обострений, потому что понимаете, как с этим работать. Получается не всегда с первого раза, но помогает.

3 стадия — исцеление давних болезней, хронических процессов.

Изменение взгляда на мир, смена образа жизни, по-другому общаетесь с людьми, вам становится легко, спокойно, вы находите своё место в жизни, отношения с людьми тоже исцеляются. Видите что исцеление себя — это не самоцель, потому что тело разговаривает с вами через свой язык. Вы умеете его читать и переводить для себя. Обращаетесь за помощью, если бессознательное вам не даёт что-то «прочитать», разбираетесь, и идёте дальше.

Думаю, там есть ещё дальше стадии, но пока оставляю столько.

Они могут идти параллельно, друг за другом, возвращаться к предыдущей, но никогда не получится перепрыгнуть через стадию и никогда её не прожить. Всё постепенно. Это важно.

Задание:

На какой стадии вы сейчас? Где себя узнали? А на какой стадии узнали близких, знакомых людей?

Напишите ваши наблюдения мне на почту mirravastu@yandex.ru или ВК <https://vk.ru/mirravastu>

Иммунная система — связана с психосоматикой через механизм «у меня есть силы/у меня нет сил». Когда у человека достаточно психоэмоционального ресурса, то у него обычно крепкий иммунитет. Всякие принципы «позитивного мышления», «смехотерапии» в разных формах — часто бывают полезны для иммунной системы (хотя я бы не советовала ими увлекаться и ставить во главу угла, так как в данном подходе глубокие проблемы могут маскироваться и обесцениваться).

Какие люди меньше болеют? Которые хотят жить, оптимистично настроены, кто выбирает позитивные мысли, живет по своим желаниям, правилам, принципам, они целостные, цельные. Это все и есть задачи психотерапии, которая связана с психосоматикой. Чем больше человек ИСКРЕННО чувствует радость, счастье, хорошее настроение, тем лучше у него иммунитет.

Искренне — выделила — потому что искренность — это тоже важная составляющая для крепкого иммунитета и здоровья. Искренность с собой прежде всего важна для выздоровления. Искренность в радости может быть ловушкой, потому что если человек, особенно с заболеваниями, посмотрит в себя, то он радости не обнаружит. Кто искренне радуется, когда каждый день чувствует боль? Мало кто.

И — здесь тоже важна честность, признание того, что «у меня сейчас радости нет». И уже, проявить смелость в том, чтобы себе признаться в этом. Когда человек признается себе в своих истинных чувствах, он начинает думать: «А что же мне делать тогда с собой? Как мне добавить в жизнь радость?»

Часто не помогает просто добавление радости, если до этого 20-30-40 лет радости не было. Поэтому здесь помогает психотерапия, чтобы разобрать те уже имеющиеся механизмы внутренние, механизмы мышления человека, психоэмоциональные логические связи, которые привели к тому, что он уже так себя безрадостно хронически чувствует. Тогда постепенно возвращается радость, а вместе с ней — иммунитет улучшается.

На молекулярном уровне это также связано — радостный человек запускает процессы большего кровотока, кровоснабжения

- + *нервная система уже постепенно изменяет свое состояние, если идет психотерапия*
- + *эндокринная лучше работает.*

Через всё это активируются защитные силы организма, а именно — тимус, селезенка, красный костный мозг, лимфатические узлы, и т. д. Уменьшается застой, уходят депрессивные настроения, кровь начинает течь лучше, ведь где нет застоев — там лучше вместе с кровью проходят даже в самые далекие участки тела те клетки и структуры, которые отвечают за иммунитет (антитела, лейкоциты, лимфоциты, и т.д.).

Поэтому иммунитет улучшается. Чаще всего психосоматические проблемы слабого иммунитета связаны с умением конфликтовать, чувствами злости, агрессии, умение отстаивать свои личные границы.

По аналогии — хороший иммунитет — это границы, когда организм умеет справляться с «врагами», возбудителями болезни, даёт им отпор. Тогда дальше не идет болезнь, останавливается на уровне хорошего иммунитета, который борется с возбудителями.

И теперь третья — **эндокринная (гормональная) система**, которая напрямую связана с психикой.

Давайте рассмотрим на примере самого известного гормонального механизма — выделение адреналина. Он выделяется в момент чувства страха или злости, и работает по принципу «бей или беги». Повторю ещё раз о том, что есть связь: гормон-эмоция. И эта связь направлена одинаково в две стороны. Можно, как в обычной медицине, дать таблетку, меняющую гормональную систему — тогда изменится эмоциональный спектр. А можно, через работу над собой, со своими эмоциями, поменять гормональную систему. Через работу со страхом, злостью, и т. д. Второй способ более гармоничный и долговечный. А первый заставляет зависеть от гормональных таблеток.

Точно также работает с нейромедиаторами (*это вещества, которые находятся в нервной системе и помогают передавать импульсы*). Например, дофамин — можно дать таблетку, которая механически увеличит дозу дофамина, а можно поработать с депрессивной частью личности, и организм начнет вырабатывать самостоятельно этот нейромедиатор. Тогда не нужны будут «костыли» в виде пожизненного препарата.

Можно привести массу примеров в области эндокринной системы, и связи ее с эмоциями. Об этом расскажу в следующей главе.

А первый принцип звучит так: *«Наши эмоции и мысли напрямую связаны с 3-мя самыми главными системами организма: нервной, эндокринной, иммунной. Они взаимно влияют друг на друга, и их нельзя разделить между собой».*

Принцип 2 «Гормоны и эмоции»

Практика не такая скучная, как теория, поэтому рассказать об этом принципе я хочу через один случай, который произошел у меня на консультации. Это анонимно, и больше похоже на собирательный образ клиента, чтобы не нарушать принцип конфиденциальности.

Клиентка Наталья (имя изменено) пришла ко мне с диагнозом киста яичника, которая, как сказали врачи, появилась из-за дисфункционального гормонального фона. Как объяснили ей, так она и поняла. Собирались оперировать, чтобы избавиться от кисты, так как на гормональной терапии она даже увеличилась, и не уменьшалась. Но Наталья решила сначала прийти к психосоматологу, чтобы проверить, можно ли справиться без оперативного вмешательства.

На первой консультации состоялся такой разговор.

— Наталья, скажите, на что похожа ваша киста? — спросила я

— Конечно же на соленый океан, — ответила клиентка, прикрывая глаза, — он настолько соленый, что сводит скулы, и хочется плакать от боли.

— Что это за боль? — я начала выстраивать гипотезу, что она потеряла кого-то очень близкого, и не прожила горе. А море — это образ внутреннего мира клиента, часто означающий невыплаканные слезы. Но всё оказалось ещё интереснее.

— Это боль моей мамы, она потеряла первого ребенка, — неожиданно ответила Наталья, и начала плакать. — Когда я родилась, она была счастлива, но из-за меня она бросила институт, и перестала развиваться в профессии. Я всегда чувствовала себя виноватой в том, что моя мама не смогла финансово быть успешной, так всю жизнь и проработала кухаркой. А теперь я себя чувствую виноватой ещё в том, что я выжила, а ребенок передо мной, который родился, — нет.

Это называется *«вина выжившего»*, и она сформировалась во внутриутробном возрасте в данном случае. Именно она не разрешала отпустить мамины слёзы утраты ребёнка, которые на самом деле взяла на себя Наталья, когда находилась в маминой матке.

Кажется, что это фантастика, и такого не бывает?

К сожалению, такое бывает часто, а иначе бы медикаментозная терапия на раз-два справлялась с проблемами тела. С Натальей мы провели несколько блоков работы:

- с чувством вины за то, что она выжила;
- с болью матери, из-за утраты ребенка;
- с возвращением Наталье веру в себя и любовь к своей жизни, которые она почти никогда и не испытывала в сознательном возрасте.

После этого киста яичника начала потихоньку уменьшаться в диаметре, а затем вовсе исчезла. Врачи удивились, но операцию отменили. Если судить только по принципам психосоматики, которые написаны в интернете, можно было бы мучить клиентку её невыплаканными слезами или пытаться раскрыть её женственность (ведь яичники связаны с женской системой, значит, блок на это, как часто обобщают в популярных психосоматических изданиях).

Но на самом деле это появилось слишком давно, и для этого необходимо иметь подходящие инструменты, чтобы с этим работать.

Как связана эта история с гормонами?

Когда мама не отгоревала свои слезы, у неё остались вытесненные чувства горя. Из-за этого происходит хронический выброс гормона стресса адреналина. Его эффект — сужать сосуды. И еще много чего, но мы рассмотрим только этот механизм его действия.

С какой-то частью переживаний мама справилась, но остался кусочек — спазм в каком-то определенном месте матки, сужение сосудов, которые питают матку. При этом мама Натальи не подозревала об этом. Это было достаточно безболезненно, и дискомфорта не причиняло. Такой микроспазм отражал ту часть психики, которая не справилась с болью потери, так как психологии тогда не было, и мама к психотерапевту не ходила.

Через год она снова забеременела, и когда в матку попала маленькая клеточка-зигота, которая уже начала делиться, и становиться Натальей, она прикрепилась как раз в том месте, где находится спазм. Да если это прикрепление было рядом, или далеко от спазма, всё равно матка не была полностью расслаблена.

Ребенок растет, матка расширяется, появляется определенный дискомфорт, и мама Наталья ложится на сохранение. Там не замечают микроспазм, но дают препараты, которые помогают физически расширить сосуды, чтобы плоду приходило больше кислорода с кровью. Это помогает на время, а мама Наталья при этом испытывает страх и другие переживания, которые заставляют спазм оставаться на своем месте. *Ведь боль потери так и остается в организме в виде суженного участка сосуда.*

Сам плод всё чувствует, особенно эмоциональное состояние матери, и любые гормональные сдвиги он ощущает гораздо сильнее, чем мама. В тысячи раз!

Есть правило, которое вывел ещё в 1981 году Томас Верни, канадский психиатр, основатель перинатальной психологии: «Если мать испытывает во время беременности стресс, то плод испытывает запредельный стресс».

В маленькой Наталье формируются собственные гормоны и системы организма. При этом она видит, что маме плохо, и бессознательно принимает решение помочь маме, запомнить её состояние, запоминает этот спазм, чтобы помочь ей. Это неправильно для здоровья ребенка, но ребенок безусловно любит маму, и всегда хочет ей помочь. Это решение остается в её неосознанном процессе, как что-то закапсулированное. Растёт вместе с ней. Но в возрасте 32 года, когда у нее появляется второй ребенок, телесная память показывает ей это самое решение, через триггер — беременность, и через появившуюся кисту после беременности.

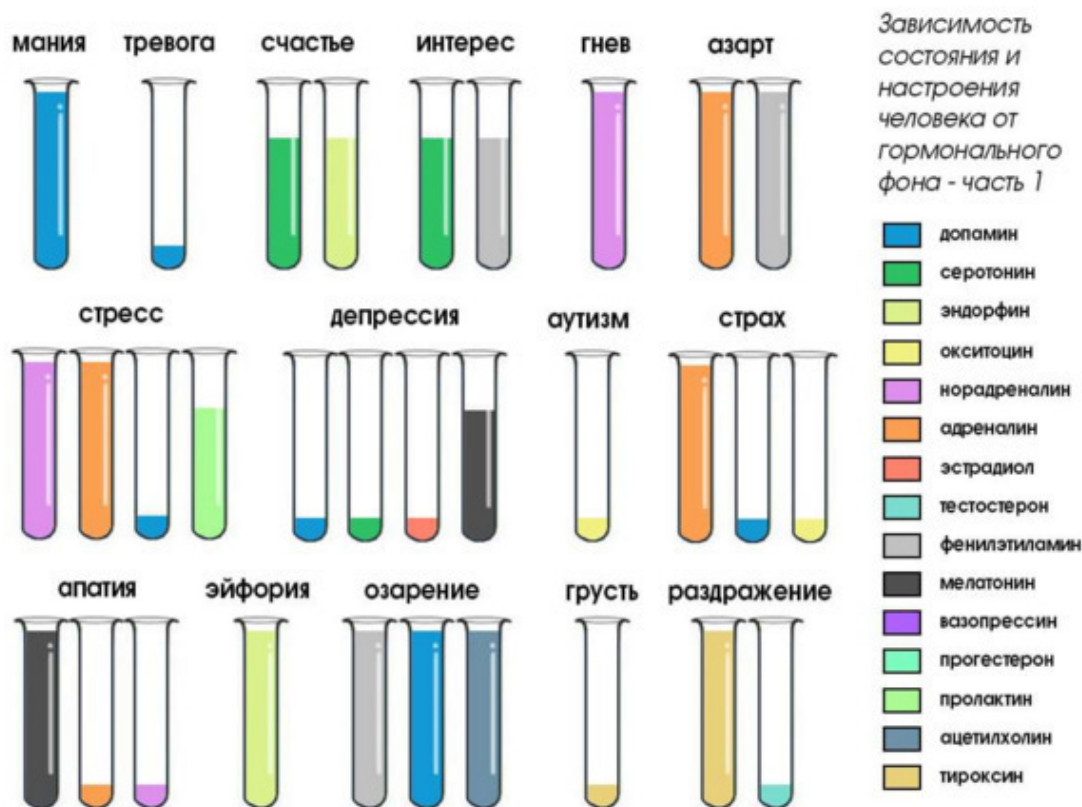
Тело ей говорит: «Смотри, спазм был, ты взяла слезы матери на себя, я их не могу вывезти, так как все ресурсы отдало на беременность, давай сделаем тебе кисту, чтобы ты это увидела»,

Наталья сама это решение не смогла бы найти, потому что это слишком глубоко. Но через работу с психосоматологом можно увидеть эту историю и помочь себе. Она молодец, что услышала свое тело, и захотела разгадать, что именно оно ей говорит.

Есть книга Луизы Хей про то, чтобы понять, что говорит вам ваше тело, но на самом деле всё может сработать не так, как написано в книге. На одно заболевание может быть масса причин. Не одна мысль или решение становится причиной заболевания, а целый комплекс чувств, мыслей, сценариев, которые связаны с большой-большой гормональной системой.

Какие гормоны связаны с какими чувствами? Об этом нужно писать отдельную книгу. Есть распространенная картинка из интернета, на которую я не рекомендую ориентироваться, но приведу ее в пример именно для того, чтобы вы смогли понять, что всё не линейно, и не так однозначно, как хотелось бы. То есть, на одно чувство могут быть несколько гормонов, и наоборот.

И тогда принцип звучит так: *«На гормональную систему напрямую влияют наши эмоции, работая с ними через психосоматику, мы можем подобрать идеальный гормональный коктейль своего здорового состояния».*



Психосоматика намного более научна, чем подают в интернете, и это важно понимать. У меня есть курс по психосоматике «Ключ к исцелению», как я совмещаю каждую болезнь и органы, тело с психикой, разбираю по полочкам, и при этом участники курса не только узнают новую информацию, но и через рабочие тетради улучшают своё здоровье таким же путём, как и Наталья в выше приведённом примере. Чтобы узнать подробнее про курс, пишите «ККИ» в личные сообщения ВК <https://vk.ru/mirravastu> или на электронную почту mirravastu@yandex.ru

Принцип 3 «Позитивное мышление против реальности»

Очень часто люди приравнивают позитивное мышление к психосоматике, или вообще к решению всех проблем. А потом многие люди удивляются: что случилось с человеком, он ведь так радостно ко всему относился, старался жить и не тужить, а потом раз, и заболел. Кто же виноват? Какая несправедливость!

А на самом деле исцеляет только ИСКРЕННЯЯ позитивность. Искренней позитивности очень мало. Больше появляется наигранная, токсичная, или попытки этим позитивом заблокировать ИСТИННЫЕ эмоции, которые совсем неприятные. Неприятные эмоции очень часто табуируются обществом. «Не злись», — кричит мама своей дочке, — «Девочкам нельзя кричать». И от этого девочка принимает решение, что чувствовать злость нельзя, но она же есть, как её не чувствовать? Тогда она просто перестает показывать её маме и себе самой.

А потом мало того, что вырастает хорошей девочкой отличницей, которая не умеет отстаивать свои границы, и страдает от этого, но ещё и зрение катастрофически падает. Мама водит к лучшим офтальмологам, но ничего не помогает.

Что случилось? Всему виной эта блокировка и запрет смотреть на свою злость. Девочка перестает смотреть на истинную себя, и за счет этого зрение садится. Тело будто говорит: «Если ты чувствуешь злость, но не хочешь ее видеть, я тебе помогу, я сделаю твоё зрение хуже, чтобы ты не видела то, на что ты злишься в этом мире».

Люди с запретом на злость, на страх, на грусть и другие неприятные эмоции очень быстро подхватывают идею позитивного мышления, потому что она идеально подходит к привычному сценарию жизни. К сожалению, эта идея лишь подкрепляет запрет на видение себя истинного, с настоящими чувствами. И помогает ещё больше демонизировать чувства свои и других людей.

Злость на самом деле не плохая сама по себе. Она показывает то, что мы не закрыли важные для себя потребности, или то, что наши границы нарушились, и нужно дать отпор, восстановить свою целостность, выразить свои желания и осуществить их. Точно так же дело обстоит и с грустью, и со страхом, и другими эмоциями. Все они показывают какую-то часть психического мира, которая очень важна. И если ее заметить, можно и внутренне вырасти, и улучшить для себя жизнь.

Я в соавторстве с коучем Надеждой Шагиной создала несколько трансформационных игр, и одна из них — психосоматическая «ДНК здоровья», помогает сформировать образ здоровья, так сказать, идеальный образ своего тела, чтобы его встроить в свой психический мир.

Но при обучении ведущих на эту игру мы стараемся донести мысль о том, что идеализация и идеальный образ здоровья — это очень разные вещи. Одно дело — стремиться к чему-то определенному, понимать, что для тебя является здоровьем, а другое — вытеснить и подавить весь «негатив», и создать себе иллюзию того, что у меня уже всё хорошо, а реальность не важна.

Второе здесь — это иллюзия. Её также нельзя путать с ресурсом, на который человек может опираться, например, какие-то энергетические практики, работа со стихиями, картами

таро, метафорическими картами, и т. д. Это ресурс, если на него правильно опираться. А если неправильно, то это становится иллюзией и магическим мышлением.

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.