Автор: admin
29.11.2011 20:08 - Обновлено 29.10.2014 13:27

Как исцелить боль души? Источник проблемы

В статье о том, когда бывает нужна психотерапия, я писала о том, что некоторые ситуации **ранят** нас, оставляют **следы и шрамы** в Душе. Прикосновения к этим ранам вызывают **болезненные**, неадекватные реакции, подобно тому как знакомый, не зная о том, что у вас есть «любимая мозоль» (о которой вы и сами забыли), случайно ее заденет. От боли вы можете на него накричать, обидеться или даже ударить в ответ. Конечно, ваш знакомый будет недоумевать: «За что?!». Ведь такой поступок будет неадекватен ситуации.

Таких болевых, не вылеченных мест в Душе у нас достаточно много. Порой мы узнаем о них в самый неподходящий момент и вместо того чтобы, определив, взяться за исцеление, мы обижаемся на тех, кто нам их показал, и еще более усугубляем ситуацию.

Для начала определим, откуда эти душевные раны берутся, и каким образом они оказывают влияние на нашу теперешнюю жизнь.

Основная причина появления душевной боли – это произошедшие чаще всего в раннем детстве ситуации, в которых вам было очень-очень плохо, но вы не имели возможностей изменения такого положения дел. Понятно, что ребенок редко может противостоять взрослому, и по своей природе нуждается в любви.

Примером таких ситуаций могут быть унижения, необоснованные наказания, насилие, запреты, невыполненные обещания, отталкивания, ограничения, когда ребенка оставляют против его воли и ничего не объясняя одного дома, в больнице, в детском саду и многие другие случаи, закончившиеся разочарованием, глубокими обидами, страхами смерти, одиночества, травмами ненужности, брошенности, преданности.

В результате в память буквально **врезается** ситуация во всех деталях и подробностях, плюс к этому все ужасные чувства, которые пережил человек, и вывод, к которому он пришел, например:

– людям верить нельзя;
– жизнь несправедлива;
– меня могут бросить;
– я никому не нужен;
– меня невозможно любить;
– так всегда будет (в смысле, плохо);
– изменить ничего невозможно...
и многие другие, разрушающие нашу жизнь. И это реальная боль души, мимо которой нельзя проходить и на которую нельзя закрывать глаза.

Далее в жизни рано или поздно случаются ситуации, чем-то напоминающие пережитое потрясение, и так как в памяти записано все вместе – детали ситуации, чувства и выводы, то всплывают они также все вместе, порождая неадекватное реагирование. Разобраться, почему же я не владел собой в, казалось бы, простой ситуации, очень непросто, потому что корнями она лежит и подпитывается в гораздо более раннем периоде.

Простое **переживание-пережевывание** ситуации в уме приводит только к усилению эмоциональной напряженности и закреплению выводов, поэтому в следующие разы реагирование будет сильнее.
В данном случае чувства питают мысли, мысли усиливают эмоции и ситуация закольцовывается.

Терапевтическая работа в данном случае будет строиться на том, чтобы разорвать эту связь (**яркие детали ситуации – чувства – убеждение**) и вывести чувственную энергию из внутреннего мира во внешний.

Это необходимо сделать, чтобы потом увидеть, что обстоятельства и силы настоящие отличаются от детских, чтобы сделать правильные **выводы**, которые, в свою очередь, **в ыведут**
из порочного круга повторяющихся ситуаций и реакций.

В следующей статье вы узнаете о том, какую терапевтическую помощь можно и нужно оказать самому себе.

Автор - Евгения Воскресенская
Источник