

# **КРЕАТИВНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ БОЛЬНЫМ**

Доп. - Гришина М., студ. гр. Е – 23.

Науч. рук. - доц. Кривопишина Е.А.

Креативная визуализация является таким способом использования естественной мощи воображения. Воображение является способностью ума создавать идеи или ментальные образы. В креативной визуализации использование воображения происходит, чтобы создать отчетливый образ того, что мы хотим. Затем внимание фокусируется на этой идее или картине постоянно, придавая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет реальностью; другими словами, пока действительно достигается то, что было визуализировано.

Согласно Шакти Гавэйн, «конечная цель созидательной визуализации – сделать прекрасным каждый момент нашей жизни, когда мы будем вполне естественно выбирать то лучшее, что обеспечивает наибольшую полноту жизни».

В отношении психосоматических проблем креативная визуализация нашла свое применение как один из инструментов для создания и поддержания крепкого здоровья.

Основной ее принцип состоит во взаимосвязи физического здоровья от эмоционального, умственного и психического, поскольку все эти уровни взаимосвязаны, и болезнь тела всегда является отражением конфликта, напряжения, тревоги или дисгармонии и на других уровнях. Психосоматическое заболевание рассматривается как сообщение, побуждающее обратить серьезное внимание на свои эмоции, чувства, мысли, на свое отношение к жизни, чтобы понять, как можно восстановить естественную гармонию и сбалансированность. Люди заболевают, так как где-то на внутреннем уровне они убеждены, что болезнь это наиболее подходящая и неизбежная ответная реакция на какую – то ситуацию или какие – то обстоятельства. Болезнь является

отчаянной попыткой решить неразрешимый и нестерпимый внутренний конфликт.

При помощи креативной визуализации разум может связаться с телом. Это процесс бессознательного или сознательного формирования представлений, мыслей и передачи телу в виде сигналов и команд. Сознательная креативная визуализация позволяет создавать и направлять к телу положительные образы и мысли вместо негативных, «больных».

Найти более конструктивное решение наших проблем можно, если понять и изменить свои внутренние убеждения. Вместо того, чтобы думать о болезни, как о неизбежной катастрофе, воспринимайте ее как мощное и полезное послание. Ощувив себя больным, следует успокоиться и потратить некоторое время, нащупывая контакт с внутренней сущностью. Болезнь должна побуждать нас расслабиться, забыть о делах и перейти к глубинному спокойному уровню сознания, на котором мы можем принимать живительную энергию, что необходимо нам.

Исцеление всегда приходит изнутри. Когда мы будем спокойны и научимся регулярно смотреть вглубь себя, нам больше не нужно будет болеть, т.е. нашей внутренней сущности не нужно будет привлекать к себе внимание сознания таким образом.

Один из важных элементов креативной визуализации - аффирмация. Это положительная установка на то, что нечто воображаемое уже существует. Аффирмацией может быть служить любая положительная установка - очень общая или очень специфичная. Существует бесконечное количество возможных утверждений.

Мы почти постоянно в своем сознании ведем внутренний «диалог», и эти бесконечные комментарии жизни, мира, чувств, наших проблем, других людей и т.д. влияют на чувства и ощущения и окрашивают их, и в конечном счете именно эти мысленные формы притягивают и создают все происходящее.