

Чувства и их возможные последствия для организма. По материалам книги К. Теппервайна «Психосоматика, отношения и здоровье»

В этом разделе описаны, по-видимому, отрицательные чувства и их возможное воздействие на организм. При этом отобраны наиболее распространенные ощущения, описания которых упорядочены по алфавиту. Естественно, состояние чувств не безразлично для телесного благополучия. Следует также учитывать, что воздействия на организм многообразны.

Сюда относятся, во-первых, сила и продолжительность чувств, во-вторых, и это главное, отношение к ситуации. Можно принять чувство как таковое и выразить его, можно восстать против него, счесть недопустимым и вытеснить. Перечисленные возможные последствия следует понимать не как необходимую закономерность при появлении определенных чувств, но как возбуждения вследствие определенной на них реакции. Поэтому раздел и назван «Возможные последствия». Длительные и постоянные чувства могут вызвать хронические заболевания, в то время как непродолжительные бурные всплески чувств чаще приводят к острым расстройствам. Естественно, все переживания могут и не вызывать заметных органических изменений, поскольку многое зависит от их восприятия.

Агрессивность

Агрессивность — очень действенная и управляемая сила. Подход к ней зависит от того, является ли она созидательной или разрушительной. Боясь собственной силы, многие подавляют свои возможности. Иногда давление оказывается столь велико, что агрессивность прорывается по любому мельчайшему поводу и приводит к непредсказуемым последствиям. Вы удивитесь в страхе перед собственной силой и еще больше стараетесь подавить ее.

Возможные последствия для организма

- проблемы с зубами
- расстройства функций желчного пузыря
- хронические расстройства желудка
- изжога
- гипертония
- мигрень
- повышенная опасность несчастных случаев.

Безразличие

Безразличие может иметь множество причин. Может быть, все происходящее нас не затрагивает, нам скучно, мы остаемся ко всему холодны. Часто это может означать, что безразличный к окружающему человек поглощен решением какой-то проблемы (осознает он это или нет), а все остальное кажется ему несущественным.

Возможные последствия для организма

- слабость соединительных тканей
- гипотония и нарушения кровоснабжения
- проблемы с легкими
- физическая слабость, утомляемость
- депрессия

— снижение сопротивляемости организма.

Беспокойство

Беспокойство в той или иной мере знакомо всем. Оно может быть предвестником радости, сопровождать волнующее переживание, заботу, боязнь. Но всегда в беспокойстве присутствует оценочность и связанные с ней ожидания и страхи. Успокоиться можно только внутренне и лишь тогда, когда не только примешь, но и воистину полюбишь себя.

Возможные последствия для организма

- расстройства пищеварения
- проблемы с желудком
- озноб
- проблемы с сердцем
- нарушения кровообращения
- снижение сопротивляемости организма.

Бессилие

Это чувство часто сопровождается полной опустошенностью. Ощущается такая слабость, что дела не могут идти так, как бы хотелось, в то же время исчерпываются мотивации и иссякают стремления. Часто это является следствием постановки немотивирующей цели. Представления подменяют сердечные желания.

Возможные последствия для организма

- проблемы с кровообращением: гипотония, головокружения
- повышенная утомляемость
- проблемы с зубами и деснами
- проблемы с осанкой
- депрессия
- летаргия
- заболевания дыхательных путей
- снижение сопротивляемости организма.

Высокомерие

Надменность — не всегда следствие завышенной самооценки, ведь все мы совершенные чудесные существа, обладающие безграничными возможностями. Высокомерие проявляется, когда считают себя в чем-то выше других. Неполноценность и высокомерие имеют своим источником сравнение и оценку.

Возможные последствия для организма

- проблемы с осанкой
- заболевания суставов
- заболевания дыхательных путей
- расстройства функций печени
- повышенная опасность несчастных случаев
- проблемы со зрением.

Грусть

Чувство грусти вызывается многими поводами. Не только потеря близкого человека, но и разочарование, беспомощность и неудача могут дать толчок этому чувству. Все данные ситуации отмечены серьезностью их восприятия. Появляется ощущение чего-то нехорошего, чему невозможно противостоять. В основе лежит оценочность и состояние жертвы.

Возможные последствия для организма

- нарушения осанки
- проблемы с зубами и деснами
- понижение сопротивляемости организма
- гипотония
- проблемы с сердцем
- расстройства пищеварения
- слабость соединительных тканей
- синусит.

Давление

Давление ощущается, когда возникает необходимость что-то сделать. Оно усиливается, когда мы не знаем, что должны и в состоянии делать. Чувство несоответствия и убеждение в необходимости завоевать признание своими успехами вызывают у некоторых людей подавленность.

Возможные последствия для организма

- расстройства сна
- мигрень
- проблемы с желудком
- нарушения кровообращения и расстройства сердечной деятельности
- тошнота и рвота
- проблемы с пищеварением
- бесплодие
- перенапряжение
- болезни позвоночника и межпозвоночных дисков.

Жажда мщения

Жажда мщения и ненависть тесно переплетены. Им, как правило, предшествуют обманутые ожидания и разрушенные представления. При этом редко осознается собственное состояние жертвы. Все чувства, проецируемые вовне, всегда касаются нас самих. Ненависть и чувство мести всегда направлены против их носителя, хотя бы он в этом не признавался.

Возможные последствия для организма

- снижение сопротивляемости организма
- заболевания печени
- кожные заболевания
- расстройства желудка
- рак
- болезни желчного пузыря
- повышенная опасность несчастных случаев.

Зависимость

Чувство зависимости часто возникает из страха одиночества . Считается, что в одиночку не справиться. Это просматривается и на уровне материальных нужд, и в периоды кризисов. Многие не осознают всего объема проблем, чувствуя лишь, что нуждаются в другом человеке, не могут без него обойтись.

Возможные последствия для организма

- мигрень
- гипотония
- острые и хронические заболевания органов дыхания: затрудненное дыхание, кашель, грипп, бронхит
- хронические запоры
- ревматизм.

Зависть

Зависть указывает на наличие такого чувства, будто чего-то от жизни недополучаешь. Единственное, что вызывает представление о недостаточности получаемого, — наше убеждение , что мы этого не заслуживаем, недостойны. Не желать, чтобы другой нечто получил, значит не желать того же себе. В соответствии с этим мы ощущаем недостаток жизненных даров. Стало быть, недоброжелательство обращается на нас самих.

Возможные последствия для организма

- исхудание
- нарушения пищеварения
- проблемы с желудком и с желчным пузырем
- изжога
- заболевания зубов
- болезни сердца
- кожные болезни
- снижение сопротивляемости организма.

Изнеможение

Чувство изнеможения может охватить тело и душу или ограничиться чем-то одним. Душевное истощение со временем неизбежно приводит к телесному. Напряжение и сверхтребовательность при стремлении достигнуть поставленной цели или жажда соответствовать каким-то представлениям являются причиной изнеможенности.

Возможные последствия для организма

- усталость
- расстройства аппетита
- боли в конечностях

- мигрень
- напряжение и мышечные судороги
- проблемы с кровообращением
- расстройства пищеварения
- проблемы с осанкой
- снижение сопротивляемости организма.

Напряженность

Чувство напряженности может вызываться волнением , заботой и погоней за успехом. Последняя создает давление вследствие собственных наших ожиданий и представление, которое всегда является внутренним, хотя бы выступало как исходящее извне.

Возможные последствия для организма

- мигрень
- спазмы в области желудка и кишечника, расстройства пищеварения
- гипертония
- мышечные судороги и напряжения.

Недоверчивость

Многие не осознают, как они недоверчивы. Все, что происходит вне условий полного доверия, сопряжено с большей или меньшей недоверчивостью. Там, где нет доверия к себе, возникает недоверчивость к самому себе . Это «нет» жизни и самому себе жаждет превратиться в «да», чтобы раньше или позже не сказаться на организме.

Возможные последствия для организма

- снижение сопротивляемости организма
- проблемы с печенью и с желчным пузырем
- мигрень
- напряженность
- проблемы со зрением и со слухом.

Недовольство

Только тот, кто чувствует, что все действительно идет хорошо, что незачем куда-то рваться и ничего плохого случиться не может, поскольку давно достигнуто совершенство, — только такой человек живет в мире с собой. Чувство недовольства, как правило, связано с собственной ситуацией или

с собственной личностью. Будучи не в состоянии справиться с противоречивыми требованиями, начинают жаждать перемен. При этом отсутствует конкретное представление о том, что нужно делать.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- повышенный аппетит и избыточный вес
- проблемы с сердцем и кровообращением
- мигрень
- снижение сопротивляемости организма
- расстройства дыхания
- зажатость и проблемы с осанкой.

Ненависть

Ненависть, как правило, связана с агрессивностью. Это чувство может быть следствием разочарования , обманутых ожиданий, но может и не иметь видимых причин. Ненависть может быть направлена на других людей, на себя самого, на ситуацию. В состав этого чувства входит энергичное отторжение, сопротивление и часто беспокойство.

Возможные последствия для организма

- кожные заболевания: зуд, экзема, аллергия
- острые и тяжелые расстройства пищеварения
- сердечные заболевания
- нарушения функций желчного пузыря
- изжога
- проблемы со зрением
- мигрень
- геморрой.

Непонимание окружающих

Если другие тебя не понимают, это ощущается достаточно болезненно. Но почему они обязаны понимать тебя? В основе желания быть понятым лежит потребность в признании и боязнь отчуждения, что и отражается в стремлении посвятить окружающих в свою жизнь.

Возможные последствия для организма

- мигрень
- проблемы с кровообращением
- болезни органов дыхания
- избыточный вес и повышенный аппетит
- запоры.

Неприветие

Чувство отторженности от окружающих всегда является результатом отторженности от самого себя. Убеждение в том, что ты недостойн любви, что ты должен измениться, влияет на каждую мелочь бытия. Создаются многочисленные ситуации, когда человек страдает от неприятия его окружающими, что должно послужить оправданием чувства неполноценности. Со временем большинство страдающих от отчужденности замыкается в себе, отдаляются от всех и избегают новых или даже любых контактов с другими людьми.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- расстройства кровообращения: гипотония, проблемы с сердцем
- кожные заболевания: аллергия, нейродермит
- заболевания зубов и десен
- проблемы с пищеварением: нерегулярный стул, понос
- расстройства функций желчного пузыря
- болезни органов дыхания.

Неуверенность

Чувство неуверенности в конечном счете всегда возникает в результате размышлений о «правильном» и «неправильном». Допускается возможность вести себя, говорить и решать правильно или неправильно. Поскольку никогда нельзя предусмотреть всех последствий своих действий или слов, мы и вынуждены чуть не жить с этим чувством, исходящим из указанного предположения.

Возможные последствия для организма

<http://classic-hypnos.ru> Гипнолог Денис Борисевич

- снижение сопротивляемости организма
- нарушения функций печени
- заболевания дыхательных органов
- проблемы с осанкой
- проблемы с межпозвоночными дисками
- острые расстройства пищеварения
- мигрень.

Неудовлетворенность

Если результат не соответствует ожиданиям, мы чувствуем себя неудовлетворенными. Необходимо побуждение для дальнейших действий и изменений с целью достижения желанной цели, но возможны и проявления разочарования и немотивированные поступки. В последнем случае у нас иссякает творческая энергия, мы делаемся все пассивнее. В отношениях это со временем ведет к разрыву.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- летаргия
- усталость
- боли в конечностях
- болезни сердца
- расстройства желудка.

Обескураженность

Чувство обескураженности почти всегда сопутствует недостатку доверия. Слабое доверие к жизни и обстоятельствам, в свою очередь, является показателем отсутствия доверия к самому себе. В жизни это, естественно, ведет к неудачам. Следствием становится разочарование, если не признают во всем собственной творческой роли.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- гипотония
- заболевания зубов и десен
- расстройства функций желчного пузыря
- телесное изнеможение
- снижение сопротивляемости организма.

Одиночество

Одиночество открывает путь к безразличию. Это чувство отделенности от всего, оцениваемой как страдание. От чувства пребывания наедине с собой отличается только оценкой, поскольку само состояние некоторыми воспринимается как очень приятное, а другими, наоборот, как крайне неприятное. В одиночестве всплывает все, о чем стараешься забыть, поэтому многие избегают этого состояния.

Возможные последствия для организма

- легочные заболевания
- депрессия
- запоры
- спазмы
- избыточный вес, но возможна и потеря аппетита и истощение

— усталость.

Опустошенность

Чувство опустошенности большей частью является признаком предстоящих перемен. Нынешнее бытие не удовлетворяет больше, и в жизнь должно вступить что-то новое. Недостаток доверия к жизни, боязнь нового, жажда гарантий часто мешают этому новому или оттягивают его приход. Точно так же действует и стремление побороть чувство опустошенности, свидетельствующее о процессе развития.

Возможные последствия для организма

- проблемы с сердцем
- нарушения кровообращения
- снижение сопротивляемости организма
- проблемы с осанкой
- нерегулярный и неустойчивый стул
- потеря аппетита и истощение
- повышенный аппетит и избыточный вес
- депрессия
- нарушения функций печени.

Отвращение

Отвращение является выражением нашего интенсивного сопротивления чему-то. Нам предстоит столкнуться с чем-то, что для нас ни в коем случае неприемлемо. Мы мгновенно отстраняемся.

Индивидуальные различия свидетельствуют о том, что отвращение всегда выражает личное отрицание, стало быть, оценку. Это в большинстве случаев совершенно не осознается, не возникает даже мысли подвергнуть сомнению свои убеждения и представления.

Возможные последствия для организма

- тошнота и рвота
- затрудненное глотание
- понос
- болезни печени
- кожные болезни: проявления в виде экземы и аллергических реакций.

Отторжение

Отторжение — обостренная форма неприятия. Это не только чувство недовольства чем-либо, но

и невозможность иметь с данным явлением что бы то ни было общее. Но и в этом случае мы наблюдаем лишь внешнее проявление. Отторжение от людей свидетельствует об отторжении от самого себя. Представления и ожидания, связанные с собственным бытием и поведением, приходят в противоречие с реальностью.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- расстройства кровообращения и сердечной деятельности
- кожные проявления в виде нейродермита и аллергических реакций.

<http://classic-hypnos.ru> Гипнолог Денис Борисевич

- проблемы с зубами и деснами
- проблемы с пищеварением: нерегулярный стул
- расстройства функций желчного пузыря
- тошнота и рвота
- заболевания дыхательных органов
- проблемы с почками.

Паника

Паническое чувство возникает в ситуациях или в мгновения большого страха. К нему относится страх утраты партнера или даже собственной смерти . Охваченные паникой, мы теряем всякий контроль над собой . Мы не можем смягчить это чувство и в определенный момент не сознаем, на что мы способны. Это состояние требует громадных затрат энергии, а впоследствии мы ощущаем изнеможение и истощение сил.

Возможные последствия для организма

- изнурение
- боли в конечностях
- напряжение и судороги
- понос
- тошнота и рвота
- гипертония.

Повышенная требовательность

Чувство повышенной требовательности к себе не всегда сопряжено с истощенностью, с изнурением, оно может возникнуть при выполнении новой работы, при решении какой-то проблемы или при размышлениях о предстоящих переменах. За этим чувством скрывается недостаточная уверенность в своем умении владеть ситуацией, чувство собственной неполноценности, а часто и сомнения в собственной безопасности, так как любая перемена сопряжена с неизвестностью.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- расстройства пищеварения, понос
- острые респираторные заболевания
- расстройства сна
- заболевания суставов
- проблемы с осанкой
- напряжение
- мигрень.

Раздражение

Чувство раздражения является либо следствием забот и страха , либо неосознанных ожиданий, которые за ними скрываются. Раздражение может быть связано и с радостью ожидания чего-то прекрасного, особенного и приятного. В любом случае организм активизируется и приходит в более или менее длительное состояние беспокойства.

Возможные последствия для организма

- расстройства сна
- проблемы с желудком

- понос
- гипертония
- боли в сердце
- повышенная опасность несчастных случаев
- дрожь
- напряжение.

Разочарование

Разочарование всегда является следствием ожиданий и представлений, которые не получили подтверждения. Чем выше ожидания, тем сильнее разочарование в случае, когда что-то идет по-другому. Большей частью разочарование сопровождается чувством собственного бессилия. Чувствуешь себя не создателем ситуации, а жертвой.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- болезни придаточных полостей
- грипп
- бронхит
- кашель
- проблемы с сердцем
- острые расстройства пищеварения.

Ревность

За ревностью обычно скрывается страх утраты и опасения по поводу собственной полноценности. Недостаток доверия есть признак неуверенности в себе. Страх потерять партнера ведет

к беспокойству, может вызвать даже панику и полную потерю контроля над собой.

Возможные последствия для организма

- расстройства сна
- проблемы с пищеварением и расстройства желудка
- потеря аппетита и истощение
- мигрень
- проблемы со спиной.

Скука

Чувство скуки возникает при отсутствии цели. Беспокойство, которое при этом появляется, исходит из стремления быть занятым. Вместо того чтобы понять эту важную фазу как сигнал к обновлению и обрести покой, многие ищут отвлечения. Нередко также бегство от повседневности и сопровождающей ее безмятежности.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- проблемы с кровообращением
- расстройство функций желчного пузыря
- проблемы с кожей и волосами
- снижение сопротивляемости организма
- усталость.

Сомнение

Сомнение сродни неуверенности. Но, будучи охвачен сомнением, человек испытывает дополнительное давление в случае необходимости принять решение или начать какое-то дело. Стремление хоть к какой-то определенности и боязнь совершить ошибку — вот причины, по которым сомнение занимает прочное место в жизни многих людей.

Возможные последствия для организма

- напряженность
- мигрень
- потеря аппетита
- расстройства пищеварения, ведущие к нерегулярному стулу и поносам
- проблемы с кровообращением
- повышенная опасность несчастных случаев
- проблемы с желудком
- болезни печени
- заболевания суставов.

Сострадание

Как сказано, мы сострадаем кому-то или входим в чье-то положение. В отличие от сочувствия, мы оцениваем событие негативно, применяя категории дурного, ошибочного, злого или даже ужасного. Следовательно, чувство сострадания — следствие наших оценок. Если мы отвлечемся от собственных представлений о должном и недолжном, мы будем сочувствовать, но не страдать.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- расстройства желудка
- проблемы с почками
- заболевания суставов
- проблемы с осанкой
- ревматизм
- проблемы с сердцем.

Стеснение

Это чувство часто возникает в связи с переменами, а иногда используется как необходимая движущая сила. Если не расширять собственных границ, внутреннее давление может возрасти настолько, что это скажется на организме. В дальнейшем, однако, можно ощутить безразличие, скуку и утрату радости жизни, в особенности если не желают менять партнерские отношения из страха или по другим причинам.

Возможные последствия для организма

- гипертония или гипотония (в зависимости от фазы)
- спазмы
- осложнения с дыханием
- почечные заболевания
- проблемы с пищеварением, в особенности запор
- слабость соединительной ткани
- напряжение.

Страсть

Это всеобъемлющее чувство. Оно не оставляет места ни для чего другого. Тому, к чему мы относимся со страстью, мы отдаемся всецело. Это воодушевляет нас и придает нам сил. Нередко за этим скрывается попытка достичь цели любыми средствами. Тогда страсть отнимает у нас силы, ведет к перенапряжению и страданиям.

Возможные последствия для организма

- расстройства сна
- нарушения пищеварения и понос
- расстройства кровообращения
- болезни печени.

Страх

Это чувство имеет множество лиц и соответственно множество телесных форм выражения. Существует страх одиночества, потери, болезни, нужды, отчужденности, смерти и т. д. За всеми страхами, однако, скрывается боязнь не справиться с определенной ситуацией. Этот страх является основой всех прочих.

Возможные последствия для организма

- пониженная сопротивляемость
- гипертония
- сердечные заболевания
- астма и другие хронические заболевания органов дыхания
- расстройства пищеварения: проблемы с желудком, нерегулярный стул, понос
- затрудненное глотание
- болезни зубов
- мигрень
- нарушения осанки
- проблемы с глазами и со зрением
- нарушения слуха
- повышенная опасность несчастных случаев
- болезни почек.

Стресс

Он возникает, когда мы чувствуем, что обстоятельства нам не подвластны. Мы теряем перспективу, не можем найти решения или полагаем, что нужно приложить больше усилий для достижения результата. Именно в человеческих отношениях это чувство обязанности сделать еще что-то, чтобы достичь или избежать чего-то, приводит к стрессу.

Возможные последствия для организма

- расстройства сна
- проблемы с желудком
- гипертония
- расстройства пищеварения
- выпадение волос и шелушение кожи
- острые респираторные заболевания
- мигрень

- зажатость
- проблемы с сердцем.

Усталость

Это чувство может быть не только телесным. Иногда дело ограничивается душевной усталостью, причем тело только отражает это состояние. Это указывает на пресыщение и необходимость перемен. Слишком много нашей энергии потребляется в сферах, не имеющих общего с нашими истинными желаниями. Если мы займемся удовлетворением последних, то почувствуем прилив энергии.

Возможные последствия для организма

- напряженность
- боли в конечностях
- гипотония
- запоры
- болезни почек и мочевого пузыря
- слабость соединительной ткани
- повышенная опасность несчастных случаев
- пониженная сопротивляемость
- депрессия.

Холодность

Это чувство многие затрудняются описать. Оно представляет собой смесь равнодушия, утраты радости жизни, беспомощности и грусти. Возникновению холодности предшествуют обычно многочисленные разочарования. В отношениях между людьми это чувство развивается часто при нежелании вмешиваться. При этом никого не впускают в себя, дистанцируются.

Возможные последствия для организма

- проблемы с почками
- боли в сердце
- депрессия
- усталость
- телесная слабость
- гипотония
- респираторные заболевания
- зажатость
- ревматизм.

Чувство собственной неполноценности

Многие носят в себе это чувство, выражая его более или менее сильно. Интенсивность выражения зависит от времени. Убеждение в собственной неполноценности мы доказываем в разнообразных жизненных ситуациях, где нас постигают неудачи, наши ожидания не оправдываются или возникают сравнения с другими людьми, по видимости неблагоприятные для нас.

Возможные последствия для организма

- депрессия
- нарушения осанки
- слабость соединительных тканей

- пониженная сопротивляемость
- гипотония
- нарушения функций печени
- проблемы с желудком
- заболевания зубов и десен.

Ярость

Это всецело захватывающее чувство. Нами весьма трудно переносится потеря контроля над собой хотя бы на момент. Ярость либо вспыхивает от сильнейшего разочарования, либо является следствием бессилия, доводящего до отчаяния. Часты и комбинации этих причин. Ярость стремится обрести исход, и чем больше мы пытаемся ее контролировать и подавить, тем сильнее она сказывается на организме.

Возможные последствия для организма

- расстройства функций желчного пузыря
- проблемы с желудком
- изжога
- заболевания зубов
- геморрой
- респираторные заболевания
- проблемы с сердцем
- напряженность и судороги
- рак
- проблемы с почками и с мочевым пузырем.