

СИЛА МЫСЛИ: АФФИРМАЦИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

студентка факультета аграрного менеджмента Ковбаса Е.А., к. филол. н. Харченко С.В.

Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины (03041, Украина, г. Киев, ул. Героев обороны 16а) e-mail lucynka@ukr.net; kovbasa.alena@mail.ru

Умелое использование языка позволяет нам оказывать влияние как на других людей, так и на самих себя: словом можно уничтожить, а можно и исцелить. Все зависит от намерений и умения использовать магическую силу слов. Одним из способов расширения собственного туннеля реальности является работа с аффирмациями - фразами, которые при многократном повторении закрепляют в подсознании необходимый образ или установку. Использование аффирмаций может изменить жизнь человека к лучшему за счет сдвига его модели мира в сторону большего числа альтернатив.

Ключевые слова: аффирмация, модель мира, язык, установка, самосовершенствование

POWER OF THOUGHT: AFFIRMATIONS IN DAILY LIFE

Department of Agricultural management student Kovbasa E.A., Ph.D. Kharchenko S.V.

National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (03041, Ukraine, Kyiv, Heroiv Oborony str., 16a) e-mail lucynka@ukr.net; kovbasa.alena@mail.ru

The skillful use of language allows us to make a positive impact on the lives of others and on our own life; the word can destroy, the word can heal. It depends on the intention and ability to use the magical power of words. One of the ways to expand our own reality tunnel is to use affirmations - phrases repeated many times that fix the desired image or attitude at a subconscious level. Using affirmations can change a person's life for the better due to the fact that his/her limited beliefs shift towards multiply alternatives.

Keywords: affirmation, model of the world, language, attitude, self-improvement

Введение. С давних времен человечеству была известна магическая сила слова. Язык выступает одним из ключевых компонентов, структурирующих нашу персональную модель мира. Его влияние на наше восприятие происходящего и соответствующие реакции невозможно переоценить. Дар речи - уникальное достояние человека. Принято считать, что это один из основных факторов, способствовавших выделению людей из других живых существ. Австрийский психиатр и отец психоанализа З. Фрейд считал, что слова наделены особой силой: «Слова и магия изначально были едины, и даже в наши дни большая часть магической силы слов не утрачена. С помощью слов человек может подарить другому величайшее счастье или ввергнуть его в отчаяние; с помощью слов учитель передает ученику свои знания; с помощью слов оратор увлекает за собой аудиторию и предопределяет ее суждения и решения. Слова вызывают эмоции и в целом являются средством, с помощью которого мы оказываем влияние на наших ближних» [Цит. по 1].

Умелое использование языка позволяет нам оказывать влияние как на других людей, так и на самих себя, словом можно уничтожить, а можно и исцелить. Все зависит от намерений и умения использовать магическую силу слов.

Основная часть. Каким же образом мы можем помочь себе и другим? Как использовать речевые паттерны для изменения нашей модели реальности? Возможно ли это вообще? Одним из способов расширения собственного туннеля реальности является работа с аффирмациями - фразами, которые при многократном повторении закрепляют в подсознании необходимый образ или установку. Аффирмации в терминологии движений New Thought и New Age в основном относятся к практике позитивного мышления и самоутверждения. Их использование основывается на убеждении, что позитивный психологический настрой, генерируемый и поддерживаемый использованием аффирмаций, способствует достижению успехов в чем бы то ни было [7]. Аффирмации - это тщательно отформатированные высказывания, которые должны быть многократно проговорены или написаны. Для эффективного воздействия на подсознание адресата они должны использоваться в настоящем времени, быть позитивными, лично ориентированными и конкретными.

Хотя движение New Thought не является частью New Age, однако необходимо отметить, что они разделяют определенные практики. Практика аффирмаций в контексте движения New Thought стала исключительно популярной в связи с выходом в свет книги и фильма Р. Берн под названием «Secret» [3]. Р. Берн была вдохновлена произведением У. Уоттлса «The Science of Getting Rich» [8]. Подобные практики используются и в нейролингвистическом программировании (НЛП), нейроассоциативном кондиционировании и гипнозе. Необходимость переформатирования ментальных установок основывается на убеждении в том, что появление критической массы людей с высокоразвитым сознанием приведет к внезапному изменению среди населения в целом [5], и что люди несут ответственность за результаты своей деятельности на планете Земля. В 1984 году Л. Хей в своей многократно переизданной книге «You Can Heal Your Life» представила свою «философию исцеления» человека и мира. Ее позиция базируется на таких принципах:

- Мы все несем полную ответственность за то, что с нами происходит
- Каждая наша мысль создает наше будущее
- Точка силы всегда в настоящем
- Каждый из нас страдает от ненависти к себе и чувства вины
- Наша основополагающая мысль: Я недостаточно хорош
- Это только мысль, а мысль можно изменить
- Мы сами создаем все так называемые болезни в нашем теле
- Негодование, обида, критицизм, чувство вины – это наиболее разрушительные паттерны

- Окончательное освобождение от чувства негодования или обиды может излечить даже рак
- Мы должны отпустить прошлое и простить всех
- Мы должны быть готовы начать учиться любить себя
- Принятие и одобрение самих себя прямо сейчас - ключ к позитивным изменениям
- Когда мы действительно любим себя, все в нашей жизни прекрасно [4, с. хiiii].

Как же работают аффирмации? На самом деле мы часто используем эти таинственные ключи к счастью, мы просто не знаем их названия. Аффирмации в нашей повседневной жизни - это то позитивное, что мы пытаемся сказать самим себе: настроить себя на что-то, убедить себя в том, что все возможно. Есть люди, постоянно настраивающие себя на негативное восприятие жизни. Результатом такого мышления является неуспех или провал. Скажите им: «Не стоит так относиться к жизни, попробуй посмотреть на мир по-другому. Скажи себе сам: Я могу! У меня все выйдет!».

Многие из нас в большинстве случаев относятся ко всему происходящему с негативом. Одной из глубинных причин такого отношения есть неуверенность в себе, нелюбовь к себе, чувство вины, обиды, зависти, злобы. Эти внутренние чудовища пожирают психическую энергию, не дают реализоваться человеческому потенциалу. Необходимо принять себя такими как мы есть, поверить в свои, а не заимствованные силы. Известно множество случаев, когда аффирмации положительно влияли на ментальные установки людей. Например, многие девушки хотят похудеть, поскольку уверены в том, что успешными бывают только соответствующие общепринятым стандартам (в данном случае стандартам красоты). Сами же представления о красоте привносятся извне. Идеал красоты претерпевает существенные изменения во времени. Девушки, не похожие на моделей глянцевого журналов, снижают свою самооценку, всячески стараются измениться, совершенно не задумываясь о реальности. Однако, можно наблюдать и уверенных в себе, красивых девушек, которые не соответствуют общепринятым представлениям о прекрасном. Они позитивно настроены, удачливы и очень привлекательны. В чем же их секрет? Эти девушки любят себя такими, какими они есть. Их внутренняя установка на принятие себя и любовь к себе делает их красивыми. Тело, чувствующее, что его любят, начинает возвращать им свою любовь.

В любой непростой жизненной ситуации можно обратиться к помощи аффирмаций. На протяжении своей жизни мы сталкиваемся с этим. Жизнь - это не черно-белый рисунок, жизненное полотно насыщено бесчисленными оттенками: во всем плохом можно найти что-то хорошее, и наоборот. Поэтому не стоит заранее настраивать себя на негатив,

ведь мы не знаем, что на самом деле нас ждет впереди. Часто после пройденного испытания мы видим, что наши беспокойства были напрасными, и удивляемся сами, почему мы так негативно реагировали на происходящее. Разгадка тайны состоит в умении принимать жизнь такой, как она есть. И этому никогда не поздно учиться.

Что же могут, а чего не могут аффирмации? Кому они нужны? И как с ними работать, чтобы они помогали? Аффирмации помогают, прежде всего, тем, кто в них верит, кто искренне настроен на изменение своих моделей восприятия мира. Чаще всего в аффирмации, как в магический кристалл, верят женщины. Женщины любят немного поколдовать, что-то себе пошептать, и после этого то, что казалось ранее трудным, вдруг становится доступным. Ритуал «проговаривать аффирмации» сам по себе действует как самовнушение, как хорошая примета: поговорила с собой - сбудется то, о чем мечтала.

Однако при работе с аффирмациями встречается много «подводных камней». Одной «силы мысли» недостаточно, чтобы изменить установки человека, формировавшиеся долгие годы под воздействием окружающих. Не исключено, что окружающие использовали иные утверждения в процессе воздействия на конкретного человека. Для изменения себя требуется мотивация, воля и значительные усилия. Иногда бездумное увлечение аффирмациями не позволяет дать реальную оценку происходящему. К тому же, вера в необыкновенную силу позитивного настроя делает человека уязвимым при встрече с негативными установками.

К использованию аффирмаций человек должен быть готов. Именно из-за отсутствия этой готовности люди и заявляют, что бесполезно настраивать себя на позитив, тем более, использовать такие техники как работа с позитивными установками. В иных случаях мы так же страстно уповаем на аффирмации и пытаемся внушить себе вещи, которые не соответствуют нашим внутренним установкам. Сначала надо разобраться, чего же мы действительно хотим, что блокирует наши попытки изменить себя и свою жизнь. Проблемы чаще всего уходят корнями глубоко в прошлое. И для успешного реформирования собственного ментального настроя нужно вернуться к своему внутреннему ребенку и помочь ему стать тем, кем ему и предназначено быть.

Использование аффирмаций можно сочетать с психотерапией, арт-терапией, занятиями спортом. Для успешного воздействия на подсознание их нужно высказывать «от первого лица» и добиваться конкретной формулировки поставленной задачи. Сами утверждения должны быть без частицы «не» и без слова «могу». Эффективность воздействия зависит от четкости формулировки. Каждая аффирмация должна быть направлена на решение конкретной проблемы, а не пытаться «объять необъятное». Не стоит обращаться к помощи аффирмаций в каждой проблемной ситуации. Очень часто мы

в состоянии справиться с недомоганием, не прибегая к лекарствам, а с проблемами - не прибегая к словесным формулам. Многие вопросы мы должны решить на уровне сознания, а не подсознания. Как подчеркивает Н.И. Козлов, «не увлекайтесь аффирмациями, не торопитесь заниматься самовнушениями там, где нужно заниматься делом» [2].

Выводы. В значительной степени мы являемся продуктом нашего мыслительного процесса, следовательно, жизнь «проистекает» из наших мыслей. Но мы не можем полагаться исключительно на мысли; мы должны трансформировать мысли в слова и, в конечном счете, в конкретные действия для того, чтобы проявить свои намерения. Это означает, что мы должны быть очень осторожными со своими словами, выбирая только те, которые способствуют нашему саморазвитию. Аффирмации помогают очистить мысли и реструктурировать динамику мозга, в результате чего мы действительно начинаем думать, что нет ничего невозможного. Ведь само слово «аффирмация» первоначально означало «сделать устойчивым, укрепить».

Аффирмации действительно могут сделать нас сильнее, помогая верить в то, что мы желаем проявить в видимом мире. Когда мы вербализуем наши мечты и стремления, мы приобретаем уверенность в том, что наши желания станут реальностью. Аффирмации - прекрасный метод самосовершенствования, базирующийся на «перезагрузке» нашего мозга. Выдающийся психоневролог Р. Реста в своей книге «Mozart's Brain and the Fighter Pilot» [6] утверждает, что наши мысли могут повлиять на химию мозга. Негативные мысли и аттитюды неблагоприятно влияют на мозг. Негативное мышление изменяет уровень нейротрансмиттеров и подавляет иммунную систему. Когда уровень нейромедиаторов снижается или разбалансирован, увеличивается риск депрессии. Например:

- норадреналин помогает регулировать наше настроение. Чувство безнадежности связано с понижением уровня норадреналина;
- дофамин помогает нам испытать удовольствие. Ощущение неспособности справиться с ситуацией связано со снижением уровня дофамина;
- серотонин ответственен за радость. Неконтролируемый гнев, страх, печаль связаны с пониженным уровнем серотонина.

В некоторых случаях психологический стресс может вызвать химический дисбаланс. Это означает, что наше ментальное отношение к происходящему очень важно. И мы единственные, кто действительно ответственен за выбор в пользу позитивного настроения. Использование аффирмаций, этих нескольких слов, может изменить «жизнь человека к

лучшему за счет того, что в его ограниченных убеждениях происходит сдвиг в сторону перспективы с большим количеством альтернатив»[1].

Литература

1. Дилтс, Р. Фокусы языка / Р. Дилтс. - [Online], available at: http://nlp-ist.narod.ru/docs/materials/books/dilts_slight/dilts_slight_1.html#div1 (Accessed April, 05, 2016).
2. Козлов Н.И. Что могут, а что не могут affirmации / Н.И. Козлов / Психологос [Online], available at: http://www.psychologos.ru/articles/view/chto_mogutzpt_a_chto_ne_mogut_affirmacii (Accessed April, 11, 2016).
3. Byrne, R. The Secret / R. Byrne. - Atria Books/Beyond Words; 1st Atria Books/Beyond Words Hardcover E edition, 2006. – 198 p.
4. Hay, L. You Can Heal Your Life / L. Hay. - Hay House, INC, 2004 – 253 p.
5. Hundredth Monkey Phenomenon / The Skeptic's Dictionary. [Online], available at: <http://skepdic.com/monkey.html> (Accessed April, 10, 2016).
6. Restak, R. Mozart's Brain and the Fighter Pilot: Unleashing Your Brain's Potential / R. Restak. – Harmony: Reprint edition, 2002. – 220 p.
7. Supercharged Affirmations. [Online], available at: <http://www.salemetr.com/newage/center32.html> (Accessed April, 09, 2016).
8. Wattles, W. The Science of Getting Rich / W. Wattles. - Thrifty Books, 2009. – 64 p.