Отвечает: Виктор Белоусов

Мир Вам, Михаил!

Чтобы сделать вывод об аффирмациях, нужно сначала прояснить что это такое. Нам необходимо определение термина, поскольку его можно трактовать очень раными способами. Это слово могут использовать психотерапевты в одном смысле, эзотерики - в другом, а при бытовом разговоре - в третьем.

"*Аффирмация (от лат. affirmatio — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя на положительные перемены в жизни* "
(Википедия)

В обычных разговорах аффирмации зачастую заменяют слово самовнушение (в позитивном или негативном смысле). Для некоторых эхотериков это элемент системы притяжения желаний с помощью мысли, т.е. если думать о хорошем, в том числе с помощью аффирмаций - то это хорошее прийдет.

Влияют ли наши слова на наше состояние и ощущения? Да, это правда. В этом нет волшебства, это психофизиологический процесс. Если по-простому объяснить этот механизм, то будет приблизительно такая схема. Слово, если оно понятно нам, подразумевает какой-то предмет или понятие из нашего прошлого (мы же как-то узнали значение этого слова). И мы реагируем (эмоциями, напряжением мышц и т.д.), на свои воспоминания или даже фантазии. Как опыты с "собаками Павлова" - условный рефлекс. Мы вспоминаем что-то хорошее - это вызывает положительные эмоции. Вспоминаем прошлый стресс - можем почувствовать легкое напряжение в теле, как будто чуть-чуть этот стресс переносится в настоящее.

Один из самых простых примеров: подумайте о ярко желтом лимоне с чуть шероховатой шкуркой, представьте как Вы от него нарезаете один или два кусочка лимона и

подносите к своему лицу, чувствуете его запах, и капля сока медленно скатывается по скибочке очень близко от Ваших губ. Это всего-навсего слова, но если мы чуть-чуть на них сосредоточимся - то во рту начнет появляться слюна, хотя лимона перед нами нет. Весь смысл - мы помним лимон, мы помним реакцию нашего организма на него, и слова о лимоне могут запускать эту реакцию. Безусловно, это не будет так ярко, как при настоящем лимоне рядом со своим лицом - но у многих реакция сработает.

Нюансов несколько: 1) на слово будет реагировать наш организм (а не Вселенная), 2) реакция на одно и то же слово у разных людей может быть очень разной.

Например, слово "папа" для одного будет символизировать надежность, уверенность, поддержку (потому что его папа такой), а для другого слово "папа" может вызывать отвращение и агрессию, если отец в детстве пил и избивал ребенка, потому ассоциации будут разными.

Соответственно краткая фраза, если она содержит эмоционально сильный и понятный образ, при повторении или просто при размышлении будет формировать то или иное состояние. Это касается не только "аффирмаций", но и любых фраз. Бывает, что человек вспоминает какой-то разговор из прошлого и долго думает - почему мне такое сказали, а что имели в виду и т.д. И эти мысли и слова "крутятся в голове", вызывая депрессию и уныние, например. Или же, Вы пережили радостное событие, поездку куда-то или с кем-то и теперь буквально пара слов (название места, имя человека) могут возвращать Вас в это состояние радости. Этот механизм работает в человеке, какие-то слова мы все-равно говорим - но мы можем выбирать какие именно это будут слова.

Что говорит Писание:

4 Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть;
5 и люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душею твоею и всеми силами твоими.
6 И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоем.
7 и внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоем и идя дорогою, и ложась и вставая;
8 и навяжи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими,
9 и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих.

(Втор.6:4-9)

Практически - мы можем повторять обетования, молиться словами из Библии, размышлять над какими-то отрывками Слова Божьего в течении дня - это все будет формировать наше внутреннее состояние (как духовное, так и физическое) и проявляться к нашем поведении. Аффирмации - это лишь повторяемые слова. А вот какие это будут слова - обиды из прошлого, цитаты из Писания или просто мешанина разных смыслов - это наш выбор.

В чем ошибочность именно эзотерического понимания аффирмаций:

1) пассивность человека (вроде того что "Вселенная настроится на твои мысли", а только на нашей планете под 7 млрд человек - на чьи мысли настраиваться?)

2) отсутствие личных взаимоотношений и завета со "Вселенским разумом" (потому что в контексте аффирмаций не понятно к кому они обращены - к подсознанию человека, к коллективному разуму, к Богу, Вселенскому Закону или кому-то еще)

3) слепая механичность (далеко не всегда объясняется суть процесса и зачастую все сводится к десятку повторений и удивлению, что это не работает).

Определение из Википедии заканчивается такими словами: *стимулируя на положительные перемены в жизни.*
Что имеется в виду -
эти слова
могут помогать нам, стимулировать нас, но не заменят наш выбор, волю и действия. То есть в христианском контексте мы можем много читать обетований о Божьей поддержке и благословении, но нам нужно встать в этом духовно приподнятом состоянии и начать активно действовать - тогда результаты будут и Богу будет что благословлять. Но если только слушать проповеди и ожидать чуда - не всегда оно будет. Намного чаще чудеса от Бога случаются - когда человек готов прилагать свои усилия к вере во вмешательство Господа.

Божьих Вам благословений,

Виктор