

## Полезны ли муки совести, или Как поживаешь, мое Я?

Какие только эпитеты не утверждались за прошлым столетием: "век кибернетики", "век атомной энергии", "век научно-технической революции"... Конечно, приклеивать ярлык к новому 21 веку за младостью его лет ещё рано, однако специалисты во многих областях большой науки неоднозначно говорят, что это "век психологии".

Перегрузка информацией, беспокойный ритм жизни, оторванность от природы и прочие плоды цивилизации оборачиваются для людей плохим настроением, усталостью, подавленностью, ощущением неблагополучия. В этой обстановке легко убедиться, что привычные гигиенические советы мыть руки перед едой, проветривать комнату и заниматься утренней гимнастикой оказываются явно недостаточными для профилактики многих заболеваний, в том числе и "нервных".

Учёные утверждают, что необходимость в укреплении человеческой психики не просто назрела: человечество в этом плане идёт с небольшим опозданием от развития техники. И только распространением аутотренинга эту задачу не решить. Отдавая должное этому методу, нужно всё же отметить, что он обходит стороной один из важных принципов - принцип согласия с собственной совестью. А этот принцип играет не последнюю роль в лечении и профилактике многих заболеваний, возникающих "на нервной почве".

Не секрет, что народная медицина всегда считала болезнью нарушение баланса между "чистотой тела" и "чистотой души" (иными словами, совести, состояния нашего внутреннего Я). А договориться с собой не каждому бывает под силу. Даже если человеку на уровне поверхностного сознания и кажется, что у него "всё под контролем", его Я зачастую бывает с ним не согласно. И чем больше этот человек тратит сил на улаживание своего внутреннего конфликта, тем больше он толкает своё физическое тело в болото болезней.

Доктор медицинских наук, профессор Л. П. Гримак в своих исследованиях, посвящённых резервам человеческой психики, цитирует английского писателя Генри Филдинга:

Тому, чья совесть нечиста, Не утаить вины. Кричат глаза, когда уста Молчать  
принуждены.

"К этому следует добавить, - продолжает свою мысль профессор, - что кричат не только глаза, кричит нервная система, кричит весь организм, кричит непременно, даже если человек сознательно старается не слышать этого крика. Здесь оказывается бессилён любой аутотренинг, так как травмирующая причина представляет собой явление значительно более высокого порядка и не может быть подвластна аутогенной тренировке - относительно более низкому уровню регуляции.

Многовековой опыт народной мудрости учит, что ослабить такого рода психический стресс можно только путём откровенного признания и искупления своей вины".

Вот так: покаяние как лекарство признают даже высокие учёные мужи. А некоторые личности до сих пор ставят под сомнение материальность совести, считая её лишь абстрактным понятием.

Но, возможно, это происходит до определённого времени, пока именно их совесть не докажет, что она - действенный психический фактор, который влияет на настроение и самочувствие, а значит, и на здоровье. Вывод совершенно пост: нравственная чистота человека очень важна в профилактике заболеваний, вызываемых психическим стрессом.

Именно в честности поступков реализуется волшебное по благотворности своего влияния на организм чувство защищённости человеческого Я. Обратите внимание! Речь идёт не столько о глобальных духовных ценностях, сколько о честности по отношению к внутреннему Я, то есть оговариваются условия, при которых моральные устои конкретной личности не нарушены. Для сравнения: кто-то может заниматься "самоедством" из-за случайной грубой фразы, а для другого, чтобы прийти к покаянию за убийство, потребуется не один десяток лет.

Это чувство рождает уверенность в своих силах, повышает психическую устойчивость

## Полезны ли муки совести, или Как поживаешь, мое Я

Автор: admin

29.10.2011 13:22 - Обновлено 31.10.2014 07:06

---

человека. Следовательно, нам всего-навсего нужно лишь жить в мире с собой.

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)