***Васютин А.М.***

***Новый путь к здоровому сердцу***

***или***

***Стенокардия как психосоматоз.***

[Введение, в котором мы поймем: стоит ли косить симптомы? 3](#_Toc225077255)

[Глава первая, в которой мы поговорим о психологической основе появления ИБС. 5](#_Toc225077256)

[**Может ли услышать тот, кто не хочет слышать?** 5](#_Toc225077257)

[**Свет в конце туннеля?** 6](#_Toc225077258)

[Глава вторая, в которой мы поймем – что из себя представляет психосоматическая медицина. 7](#_Toc225077259)

[**Алгоритм здоровья** 7](#_Toc225077260)

[**Человек убивает себя сам?** 8](#_Toc225077261)

[**Этажерка разума** 9](#_Toc225077262)

[**Безопасность превыше всего** 10](#_Toc225077263)

[**Без помощников не обойтись никому?** 10](#_Toc225077264)

[**Истина зависит от точки зрения?** 11](#_Toc225077265)

[**Инь всегда переходит в Янь?** 12](#_Toc225077266)

[**Гордыня смертельно ядовита?** 12](#_Toc225077267)

[Глава третья, в которой мы поговорим о том, как начинается ишемическая болезнь сердца 13](#_Toc225077268)

[**Действительно: лучше худой мир!** 14](#_Toc225077269)

[**Как подсознание выкручивает руки сознанию?** 15](#_Toc225077270)

[**Скользкая дорога опасна?** 15](#_Toc225077271)

[**Сколько раз человек может наступить на грабли?** 16](#_Toc225077272)

[Глава четвертая, в которой мы поймем: кто чаще всего болеет ишемической болезнью сердца. 17](#_Toc225077273)

[**Портрет агрессии в фас?** 18](#_Toc225077274)

[**Судьба пай-мальчиков и хулиганов одна?** 19](#_Toc225077275)

[**Можно ли без шерпов покорить вершины цивилизации?** 19](#_Toc225077276)

[**Высокие обороты вредны для любого мотора?** 20](#_Toc225077277)

[**Спринтер на стайерской дистанции?** 21](#_Toc225077278)

[**Не бойся и будешь здоров?** 22](#_Toc225077279)

[**А кто ставит эксперименты над людьми?** 22](#_Toc225077280)

[**Можно ли доверять свою жизнь дуракам?** 23](#_Toc225077281)

[**Инфаркт- самоубийство?** 24](#_Toc225077282)

[**Надолго ли Человечеству хватит «расходного материала»?** 25](#_Toc225077283)

[Глава пятая, в которой мы поговорим о некоторых принципах, помогающих избавиться от ишемической болезни сердца. 26](#_Toc225077284)

[**А может быть все-таки надо пить?** 26](#_Toc225077285)

[**Кто не курит и не пьет….** 27](#_Toc225077286)

[**Как изменение точки зрения улучшает здоровье.** 28](#_Toc225077287)

[**Смена убеждений сохраняет жизнь?** 28](#_Toc225077288)

[**Следы былого можно стереть?** 29](#_Toc225077289)

[**Лес рубят – щепки летят?** 30](#_Toc225077290)

[**Стабильность – гарантия от инфаркта?** 32](#_Toc225077291)

[**Желание жить и радоваться жизни – лучшая гарантия от инфаркта.** 32](#_Toc225077292)

[**Атеросклероз и ишемия не связаны друг с другом?** 33](#_Toc225077293)

[**На заметку трудоголикам** 34](#_Toc225077294)

[**Как страх смерти вгоняет людей в заколдованный круг.** 35](#_Toc225077295)

[**Что не нравится сердцу?** 36](#_Toc225077296)

[**Эмоции обладают силой?** 36](#_Toc225077297)

[**Как страх смерти приводит к болезни** 37](#_Toc225077298)

[**Инфаркт как гарантия самосохранения организма?** 38](#_Toc225077299)

[Глава шестая, в которой мы поговорим о роли атеросклероза в развитии ишемической болезни сердца. 40](#_Toc225077300)

[**Что главнее?** 40](#_Toc225077301)

[**Холестерин: друг или враг?** 41](#_Toc225077302)

[**Атеросклероз: болезнь или возрастные изменения?** 42](#_Toc225077303)

[**Возьмем пример с Черчилля?** 43](#_Toc225077304)

[**Поможет ли ограничение в пище холестерина?** 44](#_Toc225077305)

[**Причины и следствия болезни перепутаны?** 44](#_Toc225077306)

[**Примеры, подтверждающие, что спазм – главный враг больного ИБС** 45](#_Toc225077307)

[**Атеросклероз обратим?** 46](#_Toc225077308)

[Глава седьмая, в которой мы поговорим о главном враге больного ишемической болезнью сердца. 47](#_Toc225077309)

[**Сосуды играют?** 47](#_Toc225077310)

[**Стенокардия как условный рефлекс** 48](#_Toc225077311)

[**Понедельник – день тяжелый?** 49](#_Toc225077312)

[Часть вторая. 50](#_Toc225077313)

[Глава восьмая, в которой мы поговорим о методах борьбы со спазмами. 50](#_Toc225077314)

[**Компьютер создан по образу и подобию человека?** 50](#_Toc225077315)

[**Подсознание – цербер организма?** 51](#_Toc225077316)

[**Виртуальный мобильник.** 52](#_Toc225077317)

[**«Морзянка» разума.** 53](#_Toc225077318)

[**Любопытство не порок?** 55](#_Toc225077319)

[Глава девятая, в которой мы поговорим о саморегуляции. 55](#_Toc225077320)

[**Любые мышцы подчиняются психике.** 56](#_Toc225077321)

[**Преодолей ненужные барьеры!** 57](#_Toc225077322)

[**Упражнение «Разжимание кулака».** 58](#_Toc225077323)

[Глава десятая, в которой мы поговорим о том, как воздействовать не только на спазмы, но и на обмен веществ. 58](#_Toc225077324)

[**Спайки растворимы?** 59](#_Toc225077325)

[**Что такое Биоэнерготренинг?** 59](#_Toc225077326)

[**Как теория превращается в практику?** 60](#_Toc225077327)

[**Упражнение первое** 61](#_Toc225077328)

[**Второй компонент для снятия спазма** 62](#_Toc225077329)

[**Третий компонент работы для снятия спазма.** 63](#_Toc225077330)

[**Четвертый компонент для борьбы со спазмом.** 64](#_Toc225077331)

[**Второе упражнение Биоэнерготренинга.** 65](#_Toc225077332)

[Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о том, как заставить подсознание считаться с сознанием. 68](#_Toc225077333)

[**Как обойтись без капризов?** 68](#_Toc225077334)

[**Нежелание – тысяча причин?** 69](#_Toc225077335)

[**Молодильные яблоки существуют?** 69](#_Toc225077336)

[**Как стать «МОГУчим»?** 71](#_Toc225077337)

[Глава двенадцатая, в которой мы поговорим о том, как использовать язык образов. 72](#_Toc225077338)

[**Бесплатное кино** 72](#_Toc225077339)

[**Самопрограммирование по Бехтереву.** 73](#_Toc225077340)

[**Фантазер.** 74](#_Toc225077341)

[**Интроскоп.** 75](#_Toc225077342)

[**Рекогносцировка внутри себя.** 76](#_Toc225077343)

[**Слушай подсказки подсознания** 84](#_Toc225077344)

[Глава тринадцатая, в которой мы поговорим о том, что делать дальше? 85](#_Toc225077345)

[**Миф умер! Да здравствует миф?** 85](#_Toc225077346)

[**Повтори подвиг Мюнхаузена!** 86](#_Toc225077347)

[**Помощь со стороны никогда не лишняя?** 87](#_Toc225077348)

[**Вместе весело шагать по просторам?** 88](#_Toc225077349)

[**Лишения закаляют?** 88](#_Toc225077350)

[**Как быть с лекарствами?** 89](#_Toc225077351)

[Заключение. 90](#_Toc225077352)

## Введение, в котором мы поймем: стоит ли косить симптомы?

Дорогой мой читатель, страдающий ишемической болезнью сердца! Я очень хорошо понимаю тебя и твои страхи. Ты все время ходишь в этом мире как под дамокловым мечом! Ты знаешь из литературы и по информации, полученной от врачей, что твоя болезнь смертельно опасна. Действительно, известна МАССА примеров, когда это подтверждалось – люди внезапно и неотвратимо умирали! И никто не знает – когда и где этот меч упадет на твою голову.

И, понятно, что все это не добавляет тебе оптимизма. Ведь если бы те лекарства, которые ты принимаешь для снятия болей в сердце и лекарства для лечения самой ишемической болезни, давали хоть какую-то гарантию, что инфаркта не будет, было бы намного легче. Но как показывает опыт, ничто не дает этой гарантии!

***Найти причину зла - все равно, что найти против него лекарство.***

***В.Г.Белинский.***

Лекарства и процедуры, какими бы дорогими и продвинутыми ни были, не дают гарантии, что болезнь будет обуздана. Практически нет ни одного препарата, который бы действительно лечил ее, то есть привел бы к тому, что угроза жизни уходит. Это связано с тем, что все они только снимают СИМПТОМЫ! Использование лекарств при ишемической болезни сердца напоминает кошение травы: чем чаще косишь, тем гуще она вырастает.

Парадокс современного состояния лечения болезней заключается в том, что чем более мощные способы и лекарства против болезней создает наука, тем дальше победа над болезнями. Если человек живет в ситуации хронического эмоционального конфликта с самим собой и окружающим миром, то лекарственное лечение будет для него только костылем. А через некоторое время даже этот костыль перестает помогать и человек отправляется к праотцам раньше положенного времени.

Но, понятно, что все не так плохо, как иной раз кажется. Так давай, дорогой мой читатель, сейчас поговорим о тех аспектах проблемы, которые дают возможность найти выход.

## Глава первая, в которой мы поговорим о психологической основе появления ИБС.

Долгое время считалось, что стенокардия связана ТОЛЬКО с органическими изменениями в сосудах или же самом сердце. И лечение было соответствующим – при помощи лекарств, улучшающих кровообращение в сердце. Но, как показал опыт многих поколений больных ишемической болезнью, это лечение помогает – как мертвому припарки. Валидол и сустак стали только палочкой-выручалочкой, которая оказывала экстренную помощь человеку. А сама болезнь день ото дня становилась все более серьезной.

### **Может ли услышать тот, кто не хочет слышать?**

И я прекрасно помню, как в восьмидесятых годах, тогда еще молодым психотерапевтом, пытался доказать кардиологам, что надо пристальное внимание уделять эмоциональной жизни человека, что там находится корень этого заболевания. И кардиологи признавали, что эти факторы играют некую роль в развитии болезни. Но считали, что НЕСУЩЕСТВЕННУЮ. И упорно лечили своих пациентов только лекарствами. И в лучшем случае гипнозом-отдыхом в комнатах психологической разгрузки. И мы прекрасно знаем – с каким результатом! У кардиологов личные кладбища врача (то есть их пациентов, которые, несмотря на лечение, все-таки умерли) были самыми большими по сравнению с врачами других специальностей.

Естественно, не только я задумывался над истинными причинами этого грозного заболевания. Очень многие другие врачи тоже задавались вопросом – почему лекарственное лечение настолько безуспешно? И, в конце концов, поняли, что психологические факторы, реагирование человека на обстоятельства своей жизни, играют ОПРЕДЕЛЯЮЩУЮ роль в болезни.

### **Свет в конце туннеля?**

Ишемическая болезнь сердца, как и многие другие, считается современной ортодоксальной медициной хронической и неизлечимой. Хочется скрипеть зубами и говорить нехорошие слова оттого, что из-за этого дубового подхода огромное количество людей страдают и умирают без всякой надежды. Хотя уже накоплен огромный фактический материал, который говорит, что эта болезнь вполне корректируема, что огромное количество людей вышли из-под удара как только начали подходить к осознанию причин болезни и ее лечению совсем с других позиций.

Выхода из болезни нет, только если ты находишься в парадигме традиционной медицины! Если же ты встанешь на позицию психосоматической медицины, то ты увидишь РЕАЛЬНЫЙ ВЫХОД из казавшейся безвыходной ситуации. Методами современной психотерапии можно докопаться до психологических корней болезни, удалить их и через это избавить человека от вероятности внезапной смерти.

Психосоматическая медицина говорит, что спазмы сосудов сердца очень сильно и глубоко связаны с эмоциональной жизнью человека, с его страхами, удачами и неудачами в реализации планов и так далее и тому подобное. И что если не учитывать этих факторов, если не решать психологические проблемы, стоящие перед человеком, то вылечить его невозможно.

## Глава вторая, в которой мы поймем – что из себя представляет психосоматическая медицина.

Ты, дорогой мой читатель, наверное уже давно понял, что ИБС не так проста, как говорили тебе ортодоксальные врачи. Это сложное многофакторное заболевание, которое не напрямую, а опосредовано связана с длительными или очень сильными отрицательными эмоциями, которые обуревают человека. И является психосоматозом.

***Надежда - это обручи,***

 ***которые не дают лопнуть сердцу.***

***Т. Фуллер.***

Если это так, то лечить эту болезнь только лекарствами – все равно, что воду носить решетом. Впрочем, почти такой же результат получается, если лечить только психотерапией. Обязательными компонентами лечения должны быть наряду с лекарственным и физиопсихотерапия и саморегуляция. Только в этом случае болезнь вынуждена будет отступить.

### **Алгоритм здоровья**

Но для того, чтобы хорошо понять – как добиться этого, понять алгоритм твоего избавления от болезни, я вынужден остановиться на теоретических аспектах. Без этого трудно понять – зачем и почему надо делать те упражнения, которые я приведу в практической части этой книги.

Я недавно написал книгу о психосоматическом характере бронхиальной астмы. Бронхиальная астма и ишемическая болезнь сердца по своему механизму очень похожи – там и там главным врагом человека является спазм. И я вынужден в обеих книгах давать одну и ту же теорию и одни и те же подходы к снятию спазма. И я за это извиняюсь перед теми читателями, которые перед этой книгой прочитали мою книгу о бронхиальной астме.

В настоящее время на Западе психосоматическая медицина получает все более и более широкое распространение. Она говорит, что очень многие болезни на самом деле являются психосоматозами, то есть заболеваниями, вызванными к жизни длительными или очень сильными эмоциональными переживаниями заболевшего человека.

### **Человек убивает себя сам?**

На сегодняшний день к психосоматозам относят более 100 болезней, в том числе мигрень, стенокардию, инфаркт миокарда, язву желудка и 12-ти перстной кишки, сахарный диабет, бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, генуинную (то есть не имеющую явной причины) эпилепсию, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз и разные радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системную красную волчанку, склеродермию и так далее и тому подобное.

То есть все самые тяжелые и потенциально очень опасные для жизни заболевания в какой-то мере взращены самим человеком и на самом деле являются его реакцией на то, что дела идут не так, как хотелось бы.

Ишемическая болезнь является классическим психосоматозом по определению отца психосоматической медицины – чикагского врача Александера. То есть психосоматический характер болезни и механизмы возникновения и поддержания болезни в этом случае очень наглядны. В народе даже есть предупреждение тем людям, которые не могут контролировать свои эмоции: «Не принимай это близко к сердцу!» Видимо люди давно поняли, что эмоции и горе больно бьют по сердцу. И что это опасно! Современная психосоматическая медицина ДОКАЗАЛА с фактами на руках, что ишемическая болезнь сердца действительно очень сильно связана с эмоциональной жизнью человека.

Большинство переживаний, которые образуются в процессе жизни, люди рационализируют, то есть говорят себе примерно следующее: «А, ерунда! Мне что - с ним детей крестить?» И эмоции относительно этого человека теряют свою силу. Но отрицательные эмоции, которые человек не смог рационализировать по тем или иным причинам, живут где-то внутри него и "мутят воду".

### **Этажерка разума**

Практика показывает, что разделение психики на два «этажа» - сознание и подсознание, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Действительно, объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу.

Сознание - это та информация, которой каждый человек свободно оперирует в обыденной жизни - мысли, переживания, воспоминания. Подсознательные же процессы таковы, что не поддаются прямому сознательному контролю. И по своему объему они значительно больше сознательных.

Для того, чтобы образно представить их взаимоотношения, можно сравнить психику человека с фруктом гранат. Его шкурка - сознание, а подсознание - его ягодки. По объему подсознание намного больше сознания. Но каждая «ягодка», из множества которых состоит подсознание, намного меньше сознания. А эти «ягодки» образуются примерно так.

### **Безопасность превыше всего**

Вспомни, дорогой мой читатель, что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда ты задумался над моим вопросом, то мысленно повернул голову сначала влево, а затем направо. То же самое происходит и при переходе улицы.

Когда - то мама сказала тебе: «Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому - прежде чем сделать это - посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин – переходи». Ты уже давно забыл об этом уроке, но родительская программа живет внутри и заставляет тебя поворачивать голову туда, куда нужно. Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можно сказать, что она действует в какой - то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

### **Без помощников не обойтись никому?**

Когда ты пишешь что – либо рукой, ты ведь не задумываешься о том, как надо выводить буковки? Наверное, нет. Внутри тебя есть часть "Я", как бы маленький "писарь", который делает это. Когда-то, в первом классе, тебя научили писать. И с тех пор этот «писарь» облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по маранию бумаги.

***Берегись усиливать свои боли и ухудшать свое состояние жалобами. Боль можно легко перенести если не увеличивать ее мыслью о ней. Если же ободрять себя: это ничего, это не беда, нужно уметь терпеть - это скоро пройдет, то боль становится легкой постольку, поскольку человек себя в этом уверит.***

***Л.Сенека.***

Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что - либо написать, то мысленно проговариваешь то, что надо написать. Получается, что ты как бы диктуешь этому "писарю". Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за "писанину" и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

Если немного абстрагироваться, то можно легко представить эти части, твои вторые, третьи и т.д. "Я", каждая из которых существует в подсознании ради выполнения своей строго - определенной задачи.

Внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за питание организма; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много - много разных частей "Я", которые по мере своих сил реализуют то, что стало для тебя ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

### **Истина зависит от точки зрения?**

И вот внутри тебя в одно «прекрасное» время (если ты болеешь ИБС) появляется часть «Я», которая ответственна за генерирование у тебя болезненных симптомов. И четко доказано, что она не вредительница, а приносит пользу так, как она это понимает.

Если человека в детстве сильно испугает какая-нибудь собака, то он будет всю жизнь бледнеть от лая комнатной собачонки. Человек в этом случае страдает от кажущегося ему иррациональным страха, понимает это, но зачастую ничего сделать с собой не может.

Сознанием своим он прекрасно понимает, что эта собачка даже кусаться-то не умеет, не то что загрызть. Но часть, ответственная за страх перед собаками, знает свое дело "туго". И каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: "Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!"

### **Инь всегда переходит в Янь?**

Когда-то в детстве для маленького ребенка это было действительностью. И, сильно испугавшись, он «сказал» подсознанию: «Она ведь могла меня убить! В следующий раз, когда собака появится рядом со мной, быстро сообщай об этом. И я успею убежать!» Вообще, все части Я работают очень надежно и очень просто, они не способны к самостоятельному «мышлению». Это прекрасные исполнители, но не творцы.

И весь фокус в том, что сознание изменилось, тело стало взрослым и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть “Я” остается в том же “возрасте”, в котором образовалась. И, естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира так, как ей было «приказано». Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности и новые возможности. Но эта и подобные части “Я” об этом не знают и продолжают приносить пользу организму так, как было запрограммировано.

Внутри психики человека, страдающего ИБС, образуется часть Я, в результате деятельности которой появляются спазмы в сердце. И это не вредитель или же диверсант! Это добропорядочная часть Я, которая существует для того, чтобы приносить пользу организму. И она добросовестно выполняет приказ «вышестоящего начальства»!

### **Гордыня смертельно ядовита?**

Ведь если человек настолько тщеславен, что бросает все свои силы на достижение поставленных им перед собой целей, то он даже не может допустить МЫСЛИ о том, что в данной области деятельности некомпетентен. И он будет все время подстегивать себя (и, соответственно, сердце) не глядя на объективные возможности. Для того, чтобы на соматическом уровне обеспечить достижение желаемого и создается часть Я. Но так как объективных возможностей для этого мало, то ей приходится использовать соматические ресурсы и из-за этого перенапрягать сердце. Что и приводит к спазмам.

И даже если человек понял, что он находится на гибельном пути, он чаще всего не может самостоятельно перепрограммироваться с одного стиля жизни на другой. Он может даже хотеть этого! Но вложенные в него в процессе воспитания программы заставляют его лезть все выше и выше, не глядя на объективные и субъективные обстоятельства. И на этом пути многие срываются в пропасть!

Для того, чтобы помочь тем, кто еще не сорвался, современная психотерапия создала специальные техники, которые могут перепрограммировать их психику. И если это получается, то бессознательные программы меняются и часть Я начинает приносить пользу по-другому, не ввергая организм в болезнь. Например, это позволяет сделать процедура 6-ти шагового рефрейминга. И если ее удается провести, то спазмы исчезают. И в иных случаях (к сожалению, не всегда!) болезнь КАК РУКОЙ снимает!

## Глава третья, в которой мы поговорим о том, как начинается ишемическая болезнь сердца

Предтечей сердечных спазмов является вегето-сосудистая дистония. При ней регулировка сосудов нарушается, но пока еще в легкой форме. Я объясняю себе то, что происходит при ней примерно так. Представь себе, дорогой мой читатель, небольшое озеро, в котором живут водные существа. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой.

### **Действительно: лучше худой мир!**

Но если они поссорились друг с другом и начали там внутри драться, то, как ты думаешь: поверхность воды останется спокойной? а вода чистой? Конечно же, нет! Грязь, которая накопилась на дне за тысячи лет, поднимется со дна в виде мути. А на поверхности воды появятся волны. Подобный процесс происходит и внутри человека при вегето-сосудистой дистонии.

***У нас больше силы, чем воли, и мы часто, чтобы оправдать себя в собственных глазах, находим многое невозможным для нас.***

***Ф.Ларошфуко.***

В подсознании многих людей постоянно - то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов - идет борьба между желаемым и действительным, между тем, что есть и тем, что хочется, между тем, что требует тело и тем, что разрешено - обществом или родителями. И так далее и тому подобное. А на «поверхности» его тела это отражается в виде вегето-сосудистой дистонии той или иной степени.

В результате этой внутренней борьбы человека трясет, идут спазмы то там, то сям. Понятно, что эта борьба требует большого количества энергии и быстро приводит к снижению энергетического уровня организма и болезням. А вот какая болезнь образуется у данного конкретного человека – зависит от его генетических особенностей и наличия «слабых» мест в организме: у кого-то образуется гипертоническая болезнь, у кого-то бронхиальная астма, у кого-то ИБС

### **Как подсознание выкручивает руки сознанию?**

Понятно, что из-за этой "тряски" человек вынужден изменить свой образ жизни. Если замена поведения удовлетворит подсознание, то через некоторое время "волны" на поверхности тела успокаиваются и воцаряется покой. Клинически это проявляется в выздоровлении от вегето-сосудистой дистонии. Если же нет, то все эти явления будут усиливаться и в конце концов появятся приступы стенокардии.

Если человек живет совсем не так, как ему хочется, выполняет такие обязательства, которые на себя не брал, если его дела постоянно идут то вкось, то вкривь, то, понятно, из-за этого он будет сильно переживать. И будет пытаться найти выход. Но если он при этом будет постоянно возвращаться к одному и тому же разбитому корыту, если что бы он ни делал для изменения ситуации в желаемую сторону, ему всегда способствует неудача, то это говорит о том, что на самом деле ничего не меняет в своей жизни – только делает вид для собственного успокоения. И в конце концов это отразится на его самочувствии.

Бессознательное так устроено, что люди не могут перепрограммировать его при помощи сознательных усилий. И вынуждены в той или иной мере подчиняться импульсам, идущим из подсознания. И если подсознанию что-то не нравится в поведении человека, оно четко и решительно дает ему об этом знать.

### **Скользкая дорога опасна?**

О том, что причиной стенокардии является конфликт с бессознательным, очень ярко показывает пример одного моего пациента. Он работал заместителем директора крупного предприятия. А время было очень тяжелое для экономики (он у меня лечился в 1995 году). И ему по приказу директора приходилось заниматься достаточно “скользкими” делами. Это ему сильно не нравилось, он серьезно переживал из-за необходимости в связи с этой работой ходить по краю пропасти. Ведь он прекрасно знал, что сколько веревочке ни виться....но директору за это не отвечать! Но выхода для себя, кроме увольнения (и потери статуса и льгот) он не видел.

У него на этой почве стало болеть сердце. Он лечился у кардиологов, проходил различные процедуры. Но это помогало ему – как мертвому припарки! И чем дальше заходило дело, тем хуже он себя чувствовал. Его подсознание, чувствуя угрозу для жизни и благополучия организма, стало предпринимать меры. И изнутри «дергало» сосуды не только сердца, но и всего организма. То есть для изменения его поведения оно стало организовывать ему вегето-сосудистую дистонию. В результате он попал в больницу. Но это никак не повлияло на его поведение, так как редко кто связывает появление вегето-сосудистой дистонии с жизненными ситуациями, в которые он попадает.

### **Сколько раз человек может наступить на грабли?**

И, подлечившись в больнице, он опять вернулся на прежнюю работу и продолжил «ходьбу по канату». Но через некоторое время у него появились приступы стенокардии. И вот это заставило его серьезно заняться собой и, в частности, прийти на лечение ко мне.

В начале лечения он увидел серию очень показательных снов. В первом сне он увидел, что стоит в огороженном саду и срывает яблоки. А яблоки, какое он ни сорвет, все попадаются червивые. А рядом, за забором, он видит яблони с прекрасными яблоками без всяких червоточин. И думает: “А зачем я беру эти яблоки, когда я без всякого риска попасться на воровстве, могу их нарвать за забором?”

Следующий сон: он встретился с человеком со своей прежней работы. И тот принес ему в подарок рюкзак свежей рыбы.

Третий сон: он лейтенант и его взвод получил приказ окопаться - на дне ущелья! И он думает: “Что за идиотский приказ! Ведь нас запросто забросают гранатами!”

И последний сон: он с несколькими солдатами бросил линию обороны и сквозь туман идет в аэропорт. И когда они подошли к аэропорту, у него появилась мысль: “Туман ведь! Самолеты, наверное, не летают”. Он послал солдата в кассу узнать - есть ли билеты. И через некоторое время тот пришел и радостно объявил, что билеты есть и самолеты летают!

***Нет ничего страшнее самого страха.***

***Ф.Бэкон.***

Наверное, тебе, дорогой мой читатель, вполне понятна символика этих снов. После лечения он почувствовал себя прекрасно, бросил свою работу, нашел старых друзей, образовал с ними совместное предприятие и стал гонять старые машины из-за рубежа. И теперь они вместе с женой занимаются совместным бизнесом. Он совершенно здоров и чрезвычайно доволен своей жизнью!

## Глава четвертая, в которой мы поймем: кто чаще всего болеет ишемической болезнью сердца.

Психологи, естественно, старались выделить основные психологические причины, которые, в конце концов, приводят людей к сердечной катастрофе. Наиболее интересные данные были получены Г.Фридманом и Р.Розенманом. Они исследовали огромное количество людей, страдавших стенокардией и заметили у них общие черты. Людей, которые обладали теми качествами характера, которые приводили их в конце концов к сердечным проблемам, они назвали **коронарным типом А**.

### **Портрет агрессии в фас?**

Эти люди описываются ими как напряженные и враждебные, их глаза при разговоре с врачом постоянно бегают, они часто мигают. При разговоре они часто спешат и перебивают собеседника. Ответы чаще всего крайние, категоричные: «всегда, никогда». Жесты свидетельствуют о стремлении подчинить собеседника в разговоре. В ссоре они или не дают сказать слова собеседнику или пропускают его слова мимо ушей, то есть не хотят вникнуть в суть мыслей оппонента и вновь повторяют свои тезисы.

Обычно эти люди становятся начальниками, так как честолюбивы, склонны к соперничеству, доминированию, стремятся контролировать все происходящее. Их отличает повышенная ответственность за порученное дело, перфекционизм, способность подолгу работать без отдыха, быстрый темп работы. Они целеустремленны, последовательны, склонны к сдерживанию внешнего проявления эмоций. В то же время такие люди нетерпеливы, переживают нехватку времени, не умеют и не желают отдыхать, предпочитают занятия спортом, из-за чего этот тип людей называют «сизифовым». Переносят начальственный стиль взаимоотношений на семью. Они невнимательные и высокомерные супруги, властные и злые родители. Они плохо переносят межличностную близость.

### **Судьба пай-мальчиков и хулиганов одна?**

Если бронхиальная астма является психосоматозом – укрытием, своеобразным зонтиком, прикрывающим человека от действительности, то есть она появляется у людей, которые разными способами, но увиливают от требований общества к своим членам, то ишемическая болезнь сердца появляется у слишком усердных членов этого общества, которые, не глядя на объективную реальность и субьективные способности, лезут вверх по пути, предначертанному или родителями или же обществом. И загоняют свое сердце как лошадь на скачках. И если от бронхиальной астмы в настоящее время больные почти не умирают, то от ишемической болезни сердца смертность только увеличивается. Видимо долженствование у таких людей настолько сильно, что они лучше умрут, чем откажутся от желаемого.

Эти люди не способны пассивно и доверительно «предлагать» себя другим, они должны активной деятельностью доказывать свое превосходство и свою ценность. И это хорошо для цивилизации и в конечном счете плохо для самого человека. Они носители (может быть последние) того духа здоровой агрессии, которая и сделала человека тем, чем он является сейчас. Но раньше эта агрессия реализовывалась или в борьбе или в погоне за добычей. Современные люди не могут разрядить агрессию наиболее естественным путем. И она «заземляется», то есть остается в теле и как-то перерабатывается.

### **Можно ли без шерпов покорить вершины цивилизации?**

Больные ИБС чаще всего ярые трудоголики. Они постоянно подвергаются профессиональным стрессам, отличаются пристрастием к жирной пище, курят, у них очень часто обнаруживается гипертония и атеросклероз. В-общем, ты таких людей, дорогой мой читатель, видел массу. Поэтому больных, страдающих и умирающих от этой болезни, становится все больше и больше.

В современном мире, в котором особо ценятся работа и успех, поведение людей коронарного типа А можно оценить как сверхприспособительное, сверхнормальное. И к сожалению, эти люди являются становым хребтом современной западной цивилизации. Всю историю Человечества люди такого плана были самыми активными, самыми смелыми и несли на своих плечах основные обязанности по защите от хищников, обеспечении племени пищей и развитию. Цивилизация не может обойтись без этих «шерпов», которые несут на себе самую большую тяжесть ее развития. Но во все века они были наиболее уязвимыми и погибали в первую очередь. Они являются своеобразным «расходным материалом» Человечества. Можно было бы сказать (если бы они делали это сознательно), что они кладут себя на алтарь развития.

### **Высокие обороты вредны для любого мотора?**

Тогда, когда эти люди со свойственной им энергией включаются в гонку жизни, на первом этапе у них наблюдается **компенсация**. Честолюбивый и трудолюбивый человек целеустремленно начинает делать карьеру, при этом на возникающие трудности он реагирует обидой и лишь еще больше работает. Он проявляет нетерпение и раздражительность в общении с партнерами, которых рассматривает как неполноценных и мешающих его личному успеху. При этом он ведет себя эгоистично и агрессивно.

***То, кто знает людей, - благоразумен. Знающий себя - просвещен. Побеждающий самого себя - могуществен.***

***Лао-цзы.***

Но, естественно, не все в этом мире поддается переделке. И такие люди неизбежно встречают сопротивление. И на второй стадии своей карьеры они вынуждены **сверхкомпенсироваться**. Они продолжают добиваться высоких результатов на фоне хронического перенапряжения, когда это достигается за счет сверхурочной работы. На этом этапе очень часто появляется так называемый «директорский невроз», который связан с попытками изменить мир по своему уставу. Очень часто его причина кроется в слишком поспешном преобразовании окружающей реальности с “директорской” позиции. Окружающая среда не всегда бывает мягкой и уступчивой. И, если на нее слишком сильно давить, то это действие приведет к противодействию. На этой стадии возникают приступы стенокардии, когда больной переживает свое бессилие из-за невозможности решить очередную проблему.

### **Спринтер на стайерской дистанции?**

И если такой человек не остановится, то на следующем этапе происходит **крушение**. Из-за истощения ресурсов организма он уже не может гиперкомпенсироваться и начинает воспринимать очередную серию неудач как свидетельство своей полной несостоятельности. За фасадом гиперактивности и агрессии теперь скрывается смертельно усталый человек, раздавленный грузом не переработанных проблем. Агрессия, которую он всю жизнь направлял на внешний мир, теперь направляется на себя. И это кончается сердечной катастрофой. Инфаркт миокарда - наиболее частый ответ организма на эту неумелую борьбу с сопротивлением окружающей среды.

Не напоминает ли тебе, дорогой мой читатель, некоторые аспекты твоей жизни? Или же некоторых твоих знакомых? Понятно, что вышеизложенное описание коронарного типа А полностью не подходит почти никому из людей, страдающих этим психосоматозом. Особенно это актуально для нашей страны, так как это описание американского типа трудоголиков. Но, как показывает опыт, практически все люди, которые пережили сердечную катастрофу, несли многие черты из вышеописанного психологического типа личности.

### **Не бойся и будешь здоров?**

Таким образом, одними из самых важных и специфических эмоциональных факторов, способствующие развитию ИБС являются хроническая тревога и скрытая враждебность. Враждебность стимулирует тревогу, которая в свою очередь – по принципу невротического круга – усиливает враждебность. Такое невротическое ядро можно обнаружить у лиц с совершенно разным типом личности, но, пожалуй, чаще всего у боязливых, закрепощенных людей.

Понятно, что люди с такой угрозой для жизни раздражительны, у них очень часто наблюдается беспокойный сон с неприятными сновидениями, они очень часто рано просыпаются с чувством сильной тревоги. Они чувствуют постоянную внутреннюю напряженность, повышенно ранимы, обидчивы, у них часто и надолго портится настроение. В результате у них ко всему прочему развивается кардиофобия, то есть постоянное тревожное ожидание очередного приступа.

### **А кто ставит эксперименты над людьми?**

В экспериментах на животных удавалось получить так называемый экспериментальный невроз. Если получить два противоположных условных рефлекса, а затем дать соответствующие раздражители одновременно, подопытные животные демонстрируют поведенческие и вегетативные нарушения вплоть до необратимых органических поражений (инфаркт миокарда, гипертония). Ведь если животное не знает – как поступить в данной ситуации, то это может привести к роковой ошибке при выборе своего поведения.

Или вот еще один способ получения экспериментального невроза у обезьян с симптомами гипертонии и прединфарктным состоянием. Он заключается в том, что “лидера” группы начинают кормить в последнюю очередь, а к его самке подсаживают другого, “подчиненного” самца.

Нарушается его “зоосоциальный статус” и этого оказывается достаточным для катастрофического нервного срыва. Данное животное, конечно же, не может согласиться с внезапным падением своего статуса - ведь его не победил в честном бою «подчиненный». Но сделать в этой ситуации ничего не может. То же самое происходит и со многими людьми, только в реальную клетку их никто не сажает. А вот психологических клеток у людей….

Оба эти механизма могут работать и у людей и быть причиной их страданий. Ведь нам очень часто приходится попадать в ситуации, когда выбор неоднозначен, когда стимулы почти одинаковы и выбрать правильное поведение очень трудно и так далее и тому подобное. А уж проблемы с противоположным полом есть практически у каждого человека!

### **Можно ли доверять свою жизнь дуракам?**

Смулевич говорил, что стресс, в результате действия которого впервые появляются психосоматические нарушения, должен быть сверхзначимым по типу «удар судьбы» или «последняя капля». И если человек не может защищаться от них, то становится чрезвычайно уязвим. Относительно него верны слова шотландского врача Д.Хантера: «Моя жизнь находится в руках любого дурака, который найдет возможным меня встревожить».

Тщательный опрос лиц, перенесших инфаркт, показывает, что за относительно короткий период до развития инфаркта они находились в состоянии особенно выраженного возбуждения, двигательного беспокойства, взвинченности, которые затем, непосредственно перед сердечной катастрофой, сменилась подавленностью и депрессией.

### **Инфаркт- самоубийство?**

Известна масса случаев, когда при эмоциональных катастрофах у человека мгновенно образуется смертельный спазм. То есть в подсознании в этот момент идет оценка случившегося. И если там решается, что произошло что-то ужасное, что с этим НИКАК И НИКОГДА нельзя смириться, то организм находит из этого морального тупика только один выход – самоубийство. И тебе, дорогой мой читатель, наверное, вспоминаются случаи из времен Советского Союза, когда после разноса в обкоме партии умирал от инфаркта миокарда тот или иной начальник.

***Подчините себе ваши страсти, и их сила станет вашей силой, их величие - вашей красотой.***

***А.Франс.***

Энгель Г.Л. в 1971 году описал более 170 случаев внезапной смерти на высоте острой печали в связи со смертью или годовщиной смерти родных и близких, угрозой потери любимого человека или утратой престижа. Вопрос об истинном количестве лиц, погибающих скорее от нравственных причин, чем от физических недугов, остается открытым.

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, можешь спорить со мной и не соглашаться с тем или иным тезисом. Но данные исследований ВОЗ говорят, что от 38 до 42 % всех пациентов, посещающих кабинеты соматических врачей, относятся к группе психосоматических больных. Среди них очень много больных ИБС. Эти данные позволяют предположить, что и среди этой группы больных процент психосоматических больных в процентном отношении не меньше.

### **Надолго ли Человечеству хватит «расходного материала»?**

И для того, чтобы еще в большей степени подтвердить для тебя, дорогой мой читатель, связь инфаркта миокарда с психикой человека и его взаимоотношениями с социумом, я приведу следующие данные.

По данным ВОЗ ишемическая болезнь сердца в конце 20-го века приняла характер эпидемии. И что она статистически достоверно связана с социально – экономическими потрясениями прошлого века и информационной перегрузкой в период научно-технической революции.

Ишемическая болезнь сердца - главная причина смерти в развитых странах, в 2,5 раза превышающая показатели смертности от рака. От сердечно-сосудистых заболеваний в мире ежегодно умирает более 15 миллионов человек. И большинство из них, к сожалению, умирают в самом продуктивном возрасте – до 65 лет. Но мы знаем, что это наиболее активный период жизни человека, когда он очень многого хочет от жизни и стремится достичь тех вершин, которые для него важны. Понятно, что это требует колоссальных усилий, которые зачастую оказываются для него неподъемными. Это явно говорит, что сердце человека не выдерживает темпа жизни, который задает современность.

В 70-х годах, по данным ВОЗ наиболее высокая смертность у мужчин 35-74 лет (500 смертей на 10000 населения) отмечалась в Финляндии, США, Австралии, Шотландии, Новой Зеландии, Канаде, Англии. Относительно низкая смертность отмечалась в Японии, во Франции, Китае, Швейцарии, в странах Средиземноморья. Самые низкие показатели смертности от ИБС отмечались в ряде РАЗВИВАЮЩИХСЯ стран Азии, Африки и Латинской Америки (в 25-30 раз ниже, чем в Финляндии). Но уже к 90-м годам многие из них приблизились к группе, где больше всего смертностей (получается, что они развились?) То есть, чем более развитой была или же становилась страна, тем большее количество ее граждан начинали страдать от ИБС. Не связано ли это с интенсивностью жизни и с повышающимися из-за этого нагрузками на людей? Я думаю, что это действительно так.

## Глава пятая, в которой мы поговорим о некоторых принципах, помогающих избавиться от ишемической болезни сердца.

Интересный парадокс наблюдается во Франции. Эта страна, хоть и является одной из самых развитых в экономическом плане стран, по смертности от инфаркта занимает примерно такие же места, как развивающиеся страны.

### **А может быть все-таки надо пить?**

При этом известно, что Франция занимает одно из первых мест в мире по употреблению алкоголя. И в первую очередь это красное вино. Известно, что алкоголь является одним из самых сильных адаптогенов, то есть веществ, которые улучшают приспособление человека к условиям среды. Это один из лучших «антистрессинов», которые люди создали. И то, что у французов ИБС не так часта и не так смертоносна, скорее всего связано с действием умеренных доз алкоголя. Может быть это связано также с тем, что биохимические компоненты красного вина оказывают какое-то воздействие на эту болезнь. Но в любом случае можно констатировать, что течение болезни зависит не только от органических причин, но и связано с уменьшением уровня стресса.

Я однажды лечил одного мужчину со стенокардией и постинфарктным нарушениями здоровья. Он руководил небольшим, но очень важным подразделением в государственных структурах. Стрессовая нагрузка на работе у него сама по себе была очень большой, да к тому же, как раз тогда грянули Гайдаровские реформы. Если же учесть, что у него был очень высокий уровень ответственности к порученному делу, воспитанный еще в коммунистические времена, то понятно, что ему приходилось очень туго.

И все было бы не так плохо, если бы он мог прийти домой и расслабиться. Но дома его ждала сварливая жена, которая только и искала - к чему бы прицепиться и начать ругать. На ее придирки он реагировал очень бурно, пытаясь доказать, что он не “слон”. Но все было бесполезно. И его сердце не выдержало такой комбинированной нагрузки. В результате у него развились стенокардия и, в конце концов, инфаркт миокарда.

### **Кто не курит и не пьет….**

И, когда он пришел ко мне на лечение, то был в недоумении: «**Я веду здоровый образ жизни, не пью, не курю, пью все таблетки, что назначили врачи. А болезнь прогрессирует! А врачи ничего хорошего мне сказать не могут».** Когда же я сказал, что ему надо навести порядок в своей жизни, то он сильно удивился: “При чем здесь это?”

***Трудное - это то, что может быть сделано немедленно; невозможное - то, что потребует немного больше времени.***

***Д.Сантаяна.***

Вообще, это очень характерно для России - психологическое состояние больных совершенно не интересует даже врачей. Воспитанные в эпоху торжества лекарственной медицины, врачи считали (и многие так считают до сих пор) воздействие психики на тело чуть ли не бесплатным приложением. То есть они считали, что это влияние настолько мизерно, что его можно не учитывать. Но современная наука доказала, что это абсолютно не верно!

Мое лечение этого пациента было основано на принципах психосоматической медицины и заключалось в том, что я помог ему изменить отношение к неприятностям на работе и научиться не принимать их близко к сердцу. А к придиркам жены, раз их невозможно избежать, вообще относиться как к телевизионным передачам: хочу слушаю, хочу выключу!

### **Как изменение точки зрения улучшает здоровье.**

Но самое главное было в том, что я ему дал адекватную информацию об алкоголе. А смысл ее: отказ от алкоголя для него не только бесполезен, но и ВРЕДЕН(!). Что, если он хочет стать здоровым, пить ему даже нужно, но в небольших дозах.

Вначале этот пациент встретил мои слова со скепсисом - ведь они полностью противоречили тому, что он слышал от других врачей. Но потом мне удалось его убедить в правоте своих слов. И он уехал домой совсем в другом настроении.

Там он в течение некоторого времени с присущей ему скрупулезностью выполнял все мои рекомендации. Он стал спокойнее относиться к окружающим и к тем проблемам, которые неизбежно ставила перед ним жизнь. И в этом ему очень хорошо помогали идеи, которые он почерпнул из моей книги **“Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста”**. Через некоторое время он практически полностью избавился от стенокардии.

### **Смена убеждений сохраняет жизнь?**

Он был и остается убежденным коммунистом, до сих пор ходит на партийные собрания и демонстрации. И впитанные им от меня адаптивные идеи помогли ему достаточно легко (при его-то сердце!) пережить крах той идеологии, которой он всю жизнь служил верой и правдой. Да к тому же он легко перенес переход на пенсию. И я считаю, что это очень большое его достижение, так как масса подобных ему, не пожелавших смириться с неизбежным, уже давно лежат в сырой земле.

Этот человек длительное время пользовался неадекватной информацией и об алкоголе и о человеческих взаимоотношениях, из-за чего постоянно попадал в неприятные ситуации. От этого в его душе, как радиация, накапливался хронический стресс, который и привел его, в конце концов, к инфаркту миокарда. И, как только он сбросил ненужные запреты (и не только относительно алкоголя), как только изменил отношение к тем факторам, которые были для него особенно болезненны (и не только к ворчанию жены), то почувствовал себя намного лучше. У него произошло общее оздоровление не только психики, но и всего организма.

### **Следы былого можно стереть?**

При наших встречах он всегда утверждает, что самое главное, что я для него сделал – «разрешил» прием алкоголя. Он говорит, что небольшая доза алкоголя после работы позволяет ему сбросить с души все, что накопилось за день. И таким образом он освободил свою психику от запредельных нагрузок. И это привело не только к снятию опасности для жизни, но и к значительному улучшению ее качества. Но еще раз повторяю - он стал употреблять ОЧЕНЬ небольшие дозы алкоголя!

Самое интересное в этой истории то, что через несколько лет, при очередном электрокардиологическом исследовании выяснилось, что рубец от инфаркта на сердце полностью рассосался! С точки зрения ортодоксальной медицины этого не может быть. Врачи прекрасно знают, что он должен сохраняться у людей, перенесших инфаркт, на всю жизнь. Оказывается, нет! Если человек достигает состояния психологического комфорта, то он не только избавляется от угрозы повторения приступов болезни, но и освобождается от всех ее последствий.

Его пример позволяет мне понять смысл английской поговорки: «В мире больше живет старых алкоголиков, чем старых докторов». Понятно, что алкоголь очень коварный продукт, понятно, что к нему очень часто наступает привыкание. Но люди, которые употребляют алкоголь, особенно в небольших дозах, намного стрессоустойчивее, чем те, кто или не умеет бороться с болезнью или же борется с ней при помощи лекарств.

И действительно, исследования показали, что там, где от человека требуется повышенная ответственность, там и выше ИБС. Например, среди водителей автобусов в Лондоне она оказалась значительно выше, чем у кондукторов. В Сан-Франциско в результате длительного исследования выяснилось, что смертность от ИБС среди инженеров и руководителей предприятий, страдавших этой болезнью, была равна 36%. А вот если этой болезнью страдали рядовые служащие или же рабочие, то у них смертность была равна 18 - 20%.

***Подобно тому, как враг, увидев, что мы обратились в бегство, еще больше распаляется, так и боль, подметив, что мы ее боимся, становится еще безжалостнее. Она, однако, смягчается, если встречает противодействие.***

***М.Монтень.***

### **Лес рубят – щепки летят?**

Еще одним любопытным феноменом, доказывающим очень сильное влияние психологического состояния человека на появление у него ИБС и смертность от нее, является то, что в странах, которые раньше входили в коммунистический блок и которые пережили период крутой социальной ломки, резко возросла смертность от ИБС. Например, в России заболеваемость и смертность от инфаркта миокарда за последнее десятилетие увеличилась в 1,5 раза, а в некоторых регионах – в два раза. И в этих цифрах трагедия миллионов людей, которые не смогли легко и просто отказаться или от коммунистической идеологии или от имперской психологии. Это был период крутого излома истории, когда миллионы людей оказались не у дел, когда рушились идеалы и т.д. И вот результат!

Также очень грозным признаком является «омоложение» инфаркта, что делает эту болезнь просто социально-опасной. Сейчас не редкость инфаркт в 40-45 лет. Даже есть случаи, когда эта болезнь зарегистрирована в 19-20 лет. И чем моложе человек, тем опаснее для него ишемическая болезнь. Если у такого человека развивается инфаркт миокарда, то это в 96% случаев заканчивается смертью. О каком атеросклерозе или же изношенных сосудах можно говорить в этом случае? Конечно же, инфаркты миокарда у таких молодых людей явно говорят о психологическом характере болезни.

Среди больных ИБС преобладают мужчины. Понятно, что ИБС заболевают люди с определенными чертами. Если у мужчины есть:

-макушечное облысение

-пивной живот

-диагональная складка на мочке уха

-рост ниже 170 см

то вероятность появления у него ИБС очень велика.

Женщин заболевает этой болезнью в 3-4 раза меньше, чем мужчин. И даже если у них появляются проблемы с сердцем, то это практически всегда остается на уровне вегето-сосудистой дистонии. И если женщина все-таки заболевает ИБС, это происходит практически всегда после менопаузы. Этот факт позволяет мне предположить, что женские гормоны являются протекторами сердечной мышцы. Природа защитила женщину для того, чтобы она могла выносить ребенка. Когда же она теряет эту способность, Природа тоже бросает ее (как и мужчин) на произвол судьбы.

### **Стабильность – гарантия от инфаркта?**

Учеными также было замечено, что коренное население в любой местности заболевает ИБС намного меньше, чем мигрирующее. Чем они принципиально отличаются друг от друга? Мне представляется, что только одним – нестабильностью или же стабильностью своей жизни. Мигранты, как перелетные птицы летят туда, где МОЖЕТ БЫТЬ они заработают деньги. А может быть и нет! И что тогда? Умирать от голода? Вот эта тревога за будущее и приводит к большему проценту заболевших среди них.

Подтверждает это положение и то, что частота инфаркта среди одиноких лиц чаще, чем у семейных, а продолжительность жизни одиноких в целом короче, чем семейных. Одинокий человек намного более уязвим перед обстоятельствами жизни, из-за чего он более тревожен и так далее и тому подобное.

### **Желание жить и радоваться жизни – лучшая гарантия от инфаркта.**

Большое значение имеет переход от активного труда к пенсии. Количество инфарктов миокарда ( и далеко не только их) у таких людей резко возрастает. Казалось бы – теперь можно расслабиться, нагрузки практически никакой. С чего бы развиваться инфаркту? Но здесь надо учитывать, что очень многие люди воспринимают уход на пенсию как фактический конец жизни, когда впереди их ждет только медленное, нудное и никому не нужное существование. И, видимо, где-то внутри них принимается решение: пора кончать с этой бодягой!

Для иллюстрации вышесказанного я приведу пример пациента, которого я лечил от ишемической болезни сердца.

В 1996 году у меня лечился 74 летний мужчина. Он до 60 лет работал крупным начальником в области строительства. Затем он ушел на пенсию, но еще 10 лет работал председателем обкома профсоюзов строителей. И в 70 лет его с помпой отправили на заслуженный отдых.

И вот тут-то у него и появились настоящие проблемы с сердцем. Если в то время, когда он работал, приступы стенокардии у него были относительно редки и проходили после приема валидола, то после выхода на пенсию у него сердце пошло в «разнос». У него появилась сильная одышка, приступы стенокардии шли почти непрерывно. А подъем на третий этаж дома к своей квартире у него занимал пол-часа. Появилась стенокардия покоя.

Он лечился где только мог и какими только можно было препаратами (а возможности у него были очень большими). Но ничто не помогало! И вот его привезли в ту клинику, в которой Б.Ельцину сделали операцию аорто-коронарного шунтирования. Хирурги вставили катетер в артерию руки, просмотрели через него аорту и объявили, что ничего сделать не могут – настолько аорта плотно покрыта атеросклеротическими бляшками. И он мне сказал, что воспринял их решение как смертный приговор! Ведь его состояние все больше и больше ухудшалось, а лекарства не помогали.

### **Атеросклероз и ишемия не связаны друг с другом?**

После приезда домой кто-то посоветовал ему обратиться ко мне для того, чтобы снять депрессию. Когда он пришел ко мне, то сказал, что, конечно же, ему уже ничто не поможет вылечиться от болезни. Но я объяснил психосоматический характер его болезни и сказал, что методами современной психотерапии можно в значительной степени облегчить его страдания. Тогда я ставил себе цель только снять депрессию.

Он прошел у меня курс из 10 сеансов нейро-лингвистического программирования в гипнозе. Затем я обучил его саморегуляции по своей системе. В частности научил его снимать спазмы. И его состояние РЕЗКО улучшилось! Конечно, приступы стенокардии у него полностью не прошли. Но они ему перестали мешать жить!

И вот однажды весной при встрече он мне похвастался, что за зиму после лечения 50 (!) раз ходил на зимнюю рыбалку. Он одевал ватник, ватные штаны, валенки, брал рыбацкий чемоданчик, ледобур и ехал на троллейбусе до Волги. Затем шел три (!) километра до рыбного места на другой стороне реки и, целый день рыбачил. Вечером тем же путем возвращался домой, жарил рыбу, выпивал сто грамм водки и ложился спать. Я не знаю как сейчас, но в 2003 году он был еще жив.

На его примере я получил прекрасное подтверждение психосоматического характера ишемической болезни сердца. Ведь на самом деле он после выхода на пенсию почувствовал свою ненужность. У него закончилась жизнь! И он решил, что пришло время умирать. А наиболее надежный способ для этого – тот, который уже наработан: через спазмы сосудов сердца.

***Поставь над собой хоть сто учителей - они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя.***

***В.А.Сухомлинский***

###

### **На заметку трудоголикам**

Но, в конце концов, он решил, что жизнь заключается не только в работе. И когда он понял, что теперь может пожить в свое удовольствие, действительно НАСЛАЖДАТЬСЯ заслуженным отдыхом, то в организме открылись мощные резервы. И даже с такими атеросклеротическими изменениями сосудов организм перестроился и обеспечил ему возможность жить в свое удовольствие. У него началась новая жизнь, в которой уже не было места такой сильной стенокардии, которая ему нужна была в старой.

Таким образом можно вполне определенно сказать, что лечить ишемическую болезнь сердца надо НЕ ТОЛЬКО при помощи лекарств. Нужно менять свое мировоззрение, свое отношение к себе, окружающим тебя людям, к тем проблемам, с которыми тебе приходится встречаться в этом мире.

###

### **Как страх смерти вгоняет людей в заколдованный круг.**

Когда человек по той или иной причине приходит к выводу, что в его организме что-то работает не так, как надо, то для него это становится сигналом об опасности для жизни. Он, естественно, начинает прислушиваться к себе. И чем больше он прислушивается, тем больше чувствует свое тело. И если он мнителен, то в результате попадает в заколдованный круг.

У мнительного человека любые НОРМАЛЬНЫЕ ощущения, которые идут от внутренних органов, воспринимаются в СОТНИ раз сильнее, чем у здорового человека. В результате человек попадает в заколдованный круг: чем больше он «вглядывается», тем больше ощущает. И тем больше тревожится по поводу этих ощущений, что заставляет его еще более пристально “вглядываться” внутрь себя. И он убеждается: “Ну вот, не зря кольнуло. Значит у меня что-то очень серьезное!”

Если у мнительного человека кольнет сердце, то для него это является сигналом - ОПАСНОСТЬ для жизни! И он начинает пристально “вглядываться” в сердце. Естественно, в результате он начинает его чувствовать сильнее.

Любые ощущения, которые идут к человеку от организма, он склонен преувеличивать и делать из них макси - выводы. Ведь любая боль в потенциале - угроза для самой главной его ценности - жизни.

### **Что не нравится сердцу?**

Сердце не привыкло к тому, что сознание вмешивается в его работу так прямо, как это происходит, когда человек тревожится. Оно находится за психосоматическим барьером, созданным специально для того, чтобы сознание не могло слишком уж вольно обращаться с внутренними органами. Эта повышенная тревожность ослабляет психосоматический барьер. Постоянное внимание человека к ощущениям, которые идут от сердца, приводит к тому, что сосуды сердца становятся открытыми к ЛЮБЫМ воздействиям – эмоциональным, аллергическим, физическому напряжению.

Организм как бы говорит: “Ваше Величество хочет больше узнать об этом органе? Пожалуйста!” и снимает естественные мозговые “фильтры”, которые задерживают ощущения, идущие от этого органа к сознанию. Эти фильтры созданы природой для того, чтобы не затопить ощущениями, идущими от тела, сознание и таким образом не дезорганизовать его деятельность.

### **Эмоции обладают силой?**

Деятельность сердца находится в тесной связи с чувственной жизнью. Люди часто пользуются выражениями: сердце екнуло, остановилось от страха, мы бессердечны или же, наоборот, сердечны.

Харьковские гипнологи давали человеку выпить ренгено-контрастное вещество (жидкость, которая не прозрачна для рентгеновских лучей). После этого они вводили испытуемого в гипнотическое состояние. Затем ставили его перед рентгеновским аппаратом и внушали, что он сильно волнуется. Как только внушение начинало реализовываться, у человека начинал волноваться весь желудочно - кишечный тракт. Эти опыты четко доказывают то, что отрицательные эмоции отражаются спазмами на внутренних органах.

Бессознательное имеет много каналов эффективного влияния на тело. Вспомним: при сильном испуге может появиться "медвежья болезнь"; екает сердце при внезапных неприятных сообщениях, сохнет во рту при волнении, лицо краснеет, когда человек стыдится чего - либо и т.д. и т.п. Эти каналы обеспечивают так называемую психосоматическую (от сознания к телу и обратно) проводимость. И подсознание без колебаний применяет их для того, чтобы отвратить первое “Я” от опасных или глупых с его точки зрения деяний.

***Необходимость толкает все на свете!***

***Леципий.***

Я многократно замечал на своем примере и на примере своих пациентов, что эмоции влияют на гладкую мускулатуру и вызывают ее спазмы. Только связь эта человеку не видна и не ощутима, так как между стимулом и реакцией проходит не меньше трех минут. И если эмоции не очень сильные, то человек никогда не свяжет их с ухудшением состояния.

### **Как страх смерти приводит к болезни**

И вроде бы все правильно: заболевание теснейшим образом связано с психологической жизнью человека. И что на самом деле сердечные спазмы бессознательно «сделаны» самим человеком. И он долгое время страдает от сердечных проблем, но при обследовании у него находят только невротические изменения. Но иногда у таких людей все-таки внезапно развивается тяжелое сердечное заболевание. Казалось бы: с чего это? Мне представляется, что это может быть связано с так называемой вторичной выгодой. Организм как бы говорит: «Лучше инфаркт миокарда, чем…!»

У меня был еще один пациент, которого я лечил от боязни смерти в результате болезни сердца. История его страданий насчитывала десятилетия. После крупной пирушки с половыми “излишествами”, продолжавшейся несколько дней и сопровождавшейся бессонными ночами, он почувствовал боли и неприятные ощущения в области сердца (и немудрено!) Он не обратил особого внимания на это предупреждение, идущее из подсознания и продолжил “нездоровый образ жизни”.

И вот однажды его “скрутило” так сильно, что он не на шутку испугался. При обследовании оказалось, что сердце у него здорово, была диагностирована только вегето-сосудистая дистония. Но эти приступы его настолько напугали, что он полностью бросил употреблять спиртные напитки. Он лечился, где только можно было и у кого только можно было. Но полностью избавиться от этих болей все равно уже не мог.

Сердце постоянно напоминало ему о своем существовании. И чем больше напоминало, тем больше он тревожился. Он, как белка в колесе, всю жизнь пытался убежать от болезни. Но был к ней все ближе и ближе. А связано это было с тем, что одним из компонентов, который привел его к болезни - любовь к ночным утехам - он пользовался “на полную катушку”.

### **Инфаркт как гарантия самосохранения организма?**

Когда он пришел ко мне, то уже был глубоким ипохондриком и постоянно прислушивался к своему сердцу. Я его пролечил нейро-лингвистическим программированием, и боли после этого на некоторое время практически исчезли.

Но потом он получил большую и очень ответственную должность в своем южном городе. И в течении длительного времени вынужден был вести “войну” за сферы экономических влияний. А это происходило в 1994 году и мы теперь знаем, что масса людей в этой войне погибли. И он, действительно, в то время занимался очень опасным занятием.

И подсознание решило увести его от этого самым радикальным способом - оно устроило ему инфаркт миокарда! А произошло это прямо на моих глазах. У него развился достаточно сильный приступ болей в сердце и он попал в больницу. Он, естественно, очень сильно испугался. И решил вызвать меня к себе. Я понял, что, видимо, дело очень серьезно. И бросив своих пациентов, приехал к нему. Он в это время лечился в санатории. Мы прогулялись с ним по прекрасному саду, у него было очень хорошее настроение и он чувствовал себя хорошо.

Потом мы пришли в палату и решили сделать ему сеанс лечения – нейро-лингвистическое программирование в гипнозе. Но как только я стал его вводить в гипнотическое состояние, он сильно забеспокоился, открыл глаза и стал жаловаться на боли за грудиной. Мне эти боли снять на удалось и пришлось вызвать скорую. Но и скорая ничего сделать не смогла – боли все нарастали и нарастали. Его отвезли в реанимацию, где у него констатировали инфаркт миокарда.

После выздоровления он ушел с этой работы – на инвалидность, и теперь бережет свое здоровье: не пьет, не курит, “налево” не смотрит, из-за работы не расстраивается. Естественно, его подсознание теперь довольно и болей в сердце у него нет.

Мне представляется, что когда его бессознательное «увидело», что я собираюсь его лечить (и вылечить!), оно испугалось – ведь опять придется идти на работу, опять это глупое 1-ое Я пойдет по бабам…. И решило этому помешать единственным способом, который ему доступен.

## Глава шестая, в которой мы поговорим о роли атеросклероза в развитии ишемической болезни сердца.

А теперь, дорогой мой читатель, для того, чтобы понять истинное положение дел с ИБС, давай подробно поговорим о тех факторах, которые с точки зрения традиционной медицины имеют самое главное значение для появления этой болезни.

В данной работе я буду исходить из того, что гипертоническая болезнь не является одним из провоцирующих ИБС факторов. Это тоже спазм, но не локальный, а общий. И этот спазм является частным случаем проявления конфликтов человека с этим миром. Если человек изменит свою жизнь, научится регулировать свои сосуды, вместе с ИБС уйдет и гипертония.

### **Что главнее?**

В большинстве случаев стенокардии проблемы у человека появляются тогда, когда просвет сосудов, питающих сердце, уменьшается. И главные причины этого с точки зрения ортодоксальной медицины – атеросклероз и спазмы.

Ишемическая болезнь сердца проявляется в виде болей в области сердца или же в той или иной области рядом с ним. И эти боли являются «голодными», то есть сердце при помощи этих болей сигнализирует организму, что ему не хватает пищи для выполнения той работы, которую от него требует организм.

Сердце проводит огромную работу, перекачивая кровь к внутренним органам и мышцам. При этом оно расходует на свою работу десятую часть того кислорода, который нужен организму для функционирования. И понятно, что малейшие нарушения в обеспечении сердца топливом тут же отражаются на его работе. Это может происходить из-за спазмов сосудов сердца, закрытия просвета его сосудов атеросклеротическими бляшками или же тромбами. Или же из-за необходимости длительное время производить огромную дополнительную работу, например, прокачивая кровь через спазмированные повышенным артериальным давлением сосуды тела.

***Человек, который не знает - как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым.***

***Д.Каррел.***

Какую же роль при ИБС играют холестерин и атеросклероз? Традиционная медицина считает, что очень большую. Холестерин откладывается на стенках сосудов, там образуются бляшки, которые уменьшают просвет сосудов и из-за этого питание сердечной мышцы ухудшается. И вроде бы все действительно так. Но это очень прямолинейный подход, которым страдала наука даже еще в 20-м веке и который придает очевидным причинам главенствующее значение. Но, как показывает опыт, иной раз менее очевидные причины сводят на нет действие этих факторов.

### **Холестерин: друг или враг?**

Мне очень хочется, дорогой мой читатель, реабилитировать в твоих глазах холестерин. В последнее время его возвели в статус чуть ли не главного врага Человечества. Но последние исследования американских ученых говорят, что холестерин – жизненно-важный элемент обмена веществ. И что он необходим организму в достаточно больших количествах. И если организм его лишится, то могут быть очень неприятные последствия. Холестерин участвует в выработке гормонов и витамина Д, доставляет по крови жир в необходимое для организма место. И, видимо, делает еще очень много полезного для организма.

Недостаток холестерина может послужить причиной гемморрагического инсульта, то есть кровоизлияния в мозг. А это говорит о том, что отлагается холестерин на сосудах совершенно НЕ ЗРЯ! Видимо, он входит в «ремонтную бригаду» организма, которая чинит сосуды. И, возможно, если бы он не отлагался на сосудах, они начали бы напоминать решето. Но, к сожалению, как все на свете, этот процесс может нарушиться и привести к образованию бляшек. И наша задача – помочь организму восстановить нормальную работу этого механизма.

### **Атеросклероз: болезнь или возрастные изменения?**

Такие диагнозы, как гипертония и атеросклероз ставят практически каждому, кто обращается к врачу после 40 лет. И это может говорить или о гипердиагностике. Или же о том, что это практически нормальные явления, свойственные людям в этом возрасте. Например, в те времена, когда я работал психотерапевтом в неврологическом отделении, я четко усвоил, что в 50 лет нормальное давление, при котором человек чувствует себя хорошо не 120 мм.рт.ст., 130, в 60 лет – 140 и так далее. Но если такой человек придет на прием к врачу, то ему диагностируют повышенное давление.

То же самое и с атеросклерозом. Если человек в возрасте будет жаловаться на головокружение, то ему, ничтоже сумляше, тут же влепят диагноз атеросклероза. И когда ко мне приходят люди и говорят о поставленном им другими врачами диагнозе, я всегда сомневаюсь – так ли это? А может быть просто перестраховка врача?

Если бы это было так, и атеросклероз играл такую большую роль, которую ему приписывают ортодоксальные врачи, то все люди в возрасте страдали бы ишемической болезнью сердца. Но, слава Богу, это далеко не так! Значит у них (не болеющих) есть атеросклероз, но болезнь не развивается. А это говорит о том, что атеросклероз играет далеко не первую роль в развитии ИБС. А, может быть, не играет никакой?

### **Возьмем пример с Черчилля?**

Примером того, что все эти факторы не имеют принципиального значения в развитии ишемической болезни сердца, является Уинстон Черчилль. Он дожил до 90 лет, хотя ежедневно выкуривал более десятка крепчайших сигар, употреблял много алкоголя, любил поесть, был толстым человеком. При этом он многие годы, когда руководил Британией во время 1 и 2 Мировых войн, постоянно находился в сильнейшем стрессе и вынужден был быть очень агрессивным. И хоть бы хны!

Конечно, можно сказать, что у него была генетическая устойчивость сердечно-сосудистой системы. Но у каждого человека обязательно есть генетически слабые, уязвимые места организма. И я уверен, что если бы у Черчилля произошло сочетание факторов риска с психологической подавленностью, то болезнь нашла бы в нем «ахиллесову пяту». Но многие исследователи Черчилля отмечали его неумеренный эгоизм и эгоцентризм. И ему, по большому счету было наплевать на мнения практически всех людей на белом свете. Он получал мощнейшие подтверждения своей состоятельности как руководителя. И поэтому жил в мире с собой. А такую защиту ничто не способно пробить! Если человек доволен собой, он хочет жить и получать от жизни как можно больше. И это его желание материализуется в том, что организм компенсирует все внутренние нарушения с помощью механизма адаптации.

### **Поможет ли ограничение в пище холестерина?**

Даже если ты, дорогой мой читатель, строгий вегетарианец, это не гарантия, что у тебя не будет атеросклероза. Оказывается, только 20% холестерина попадает в организм с пищей. И если его поступление искусственно ограничить, то организм начнет сам усиленно вырабатывать внутренний холестерин. И ВОЗМЕСТИТ убыток!

***Разве не умнее: жить, хваля жизнь, нежели ругать ее и все же жить?***

***Л.Н.Андреев.***

П.Хомуло выявил возникновение атеросклероза у собак, которые длительное время находились в состоянии нервного напряжения. Это подтверждает мысль о том, что даже если ты питаешься одной травой, но при этом постоянно нервничаешь, в течении длительного времени находишься в возбужденном состоянии, то вероятность того, что атеросклероз обложит твои сосуды бляшками очень высока и инфаркт миокарда не за горами.

Поэтому особо «париться» с ограничением холестерино-содержащей пищи нет особой необходимости. Конечно, не надо обжираться животной пищей, нельзя злоупотреблять алкоголем, надо постараться ограничить стрессы и так далее и тому подобное. То есть вести здоровый образ жизни. При этом быть оптимистом, заниматься саморегуляцией, соблюдать диету. Всемирная организация здравоохранения считает, что половину инфарктов миокарда можно было бы предупредить, если бы люди знали, что это связано с их нездоровым образом жизни.

### **Причины и следствия болезни перепутаны?**

При многих инфекционных заболеваниях присутствие возбудителя еще не определяет начала заболевания. Болезнь начинает прогрессировать в том случае, если наряду с вирулентным микробом появляются сопутствующие причины: переохлаждение, усталость, недостаток витаминов, ослабление иммунитета. Так и с ишемической болезнью сердца. И только один атеросклероз, или же повышенное артериальное давление не могут привести к гибельной ишемии.

Долгие годы атеросклероз никак не проявляется в ощущениях, он поражает артерии бессимптомно. И даже если поражение ОБШИРНО, никаких неприятных ощущений у человека нет. А потом внезапно у человека появляются проблемы. Может быть атеросклероз является только фоном, на котором спазму легче принести вред?

Я понимаю, что бывает такой сильный атеросклероз, когда сосуд превращается в известковую трубочку. Но полная потеря эластичности сосудов из-за атеросклероза встречается очень редко, да и то в глубокой старости. И тогда, конечно же, сердечная мышца голодает вне зависимости от напряжения и стрессов. И если у человека относительно умеренный атеросклероз, то если бы не было спазма, то человек прожил бы свою жизнь, даже не зная о том, что его сосуды чем-то там поражены.

### **Примеры, подтверждающие, что спазм – главный враг больного ИБС**

Еще одним «подозрительным» признаком, который позволяет нам усомниться в важной роли атеросклероза в развитии ишемии, является то, что приступы стенокардии возникают хаотично, в разное время и с разными перерывами. Может развиться несколько приступов один за одним, затем они так же внезапно прекращаются на неопределенное время.

При этом это не связано с увеличением или уменьшением физической нагрузки. Почему? Ведь если у человека атеросклероз, из-за которого и возникли проблемы, то этой цикличности мы не наблюдали бы. Вероятнее всего эти колебания самочувствия связаны с ухудшением и улучшением психологического климата, в котором живет человек.

Если приступ стенокардии возникает ночью, то он никак не может быть связан с нагрузкой и нарушением питания мышцы из-за атеросклеротических бляшек. У человека образуется боль и она в это время может быть связана только со спазмом. От чего же ночью может образоваться спазм? Скорее всего, из-за сновидений. Если человек видит во сне кошмары, то это, безусловно, говорит о том, что где-то внутри него идет психологический конфликт. И это отражается на сердце!

### **Атеросклероз обратим?**

В последние годы удалось убедительно доказать, что у обезьян, которым вызвали атеросклероз при помощи особой диеты, пресыщенной холестерином, при переходе на нормальную пищу атеросклеротические бляшки рассосались.

Учеными многократно замечено, что и у людей атеросклеротические бляшки растворяются. Отложения липидов на сосудах обнаружены на внутренних поверхностях сосудов даже у 6-ти месячных младенцев. Но все они потом исчезают. И этот процесс идет в течении всей жизни. Разве можно это назвать болезнью? Болезнью становится нарушение процесса рассасывания этих бляшек. Есть случаи, когда люди доживают до глубокой старости, а сосуды у них остаются практически чистыми. Может быть, у них прекрасно работает система растворения атеросклеротических отложений?

Длительное наблюдение за теми людьми, которым был поставлен диагноз атеросклероза, показал, что течение атеросклероза волнообразно: есть фазы прогрессирования, стабилизации и фазы регрессии с удалением липидов из зоны поражения. То есть это говорит о том, что в организме есть механизмы очищения, которые, если им не мешать, чистят сосуды как пылесосом. В организме есть специальные ферменты, которые растворяют атеросклеротические бляшки! И не только бляшки, но и равномерные отложения на сосудах.

## Глава седьмая, в которой мы поговорим о главном враге больного ишемической болезнью сердца.

Мне представляется, дорогой мой читатель, что теперь ты не будешь придавать слишком большое внимание атеросклерозу. А сосредоточишь свое внимание на проблеме спазма. Он является главной причиной, в результате действия которой образуется ишемия и что приводит к инфаркту миокарда. Если ты научишься блокировать спазмы, то проживешь всю жизнь с махровым атеросклерозом и никогда об этом не узнаешь.

***Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих: и себя и другого.***

***Индийская народная мудрость.***

### **Сосуды играют?**

Известно, что коронарные артерии могут увеличить свой диаметр в 7 раз. Сосуды брюшной полости тоже могут расшириться в несколько РАЗ и таким образом депонировать кровь. Когда человек внезапно падает в обморок, то и это является резким расширением сосудов.

При этом известно, что сосуды могут находиться в разных стационарных состояниях. Если человек напряжет мышцы руки, то через некоторое время они устанут. Совсем не так работает гладкая мускулатура. Она тратит энергию только на сокращение. И если мышцы сократились, они остаются в этом положении длительное время и без затрат энергии.

Если такой механизм есть, то можно научиться вызывать это явление в локальных масштабах, например, расширять сосуды сердца. Поэтому вполне может стать так, что в местах, где есть атеросклеротические бляшки, сосуды будут более расширенными, чем в остальных местах, и кровоток от наличия этих бляшек не нарушится. Эту возможность дает умение расширять сосуды своего тела. В этом случае кровь легко обойдет бляшки и доставит питание к сердечной мышце. И если эти бляшки не круговые, то есть не покрывают всю стенку сосуда, то НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ ИХ РАЗМЕР!

### **Стенокардия как условный рефлекс**

То, что в механизме ИБС большое значение имеет спазм, доказывает то, что иногда стенокардия развивается от импульсов, которые идут от внутренних органов. Например, если у человека есть камень в желчном пузыре, то раздражение, которое он оказывает на стенку пузыря, может рефлекторно вызвать спазм сосудов сердца. Это похоже на влияние валидола, когда его сосут под языком, только обратное. Когда же человеку удаляют камни, то достаточно часто исчезает и стенокардия. То есть получается, что в этом случае стенокардия условно-рефлекторная. А значит спастическая.

Замечено, что если у человека полностью развившаяся болезнь, то даже небольшое физическое напряжение может спровоцировать приступ стенокардии. Например, многократно замечено, что если человек несет некоторое время тяжелую сумку на левом плече, у него могут появиться боли в сердце. При этом люди обычно считают, что это связано не со спазмом, но с физической нагрузкой и из-за этого недополучением сердечной мышцей питательных веществ.

Но сама по себе нагрузка ни при чем, так как если этот же человек носит тяжесть на правом плече, то болей у него не появляется. То же самое происходит тогда, когда человек вдыхает холодный или влажный воздух. Физической нагрузки нет, но холодный воздух раздражает рецепторы и по условно-рефлекторному механизму приводит к спазму.

### **Понедельник – день тяжелый?**

Инфаркты чаще всего развиваются в холодное время года – с ноября по март. И это, безусловно, подтверждает вышесказанное. Но также это может быть связано с тем, что зимнее время – время интенсивной работы, трудовой, деловой и творческой активности. Поэтому у людей коронарного типа А нагрузка на организм возрастает. Подтверждает это то, что по статистике инфаркты миокарда чаще всего возникают в понедельник и в утренние часы или же до обеда. Когда трудоголик приходит на работу и на него опять наваливается вал работы, особенно когда он постоянно работает внеурочно и все равно не справляется, то у него может возникнуть отчаяние и желание разом покончить с этой проблемой. То есть в таких случаях инфаркт миокарда вполне можно назвать неосознаваемым самоубийством.

Если же летом становится слишком жарко, то и это может привести к спазмам. В дни высокой солнечной активности, высокой напряженности магнитного поля, резких перепадах атмосферного давления, изменений погоды увеличивается количество приступов. Это явно говорит о том, что больные ИБС стоят на грани адаптации. Любая дополнительная нагрузка и…. В этом случае никак не скажешь, что человек страдает от излишней физической нагрузки. Когда есть спастическая готовность сосудов, любой неспецифический фактор может привести к гибельному спазму.

То есть, известна масса случаев, когда ишемия связана только со спазмом. И это внушает мне СЕРЬЕЗНЫЙ ОПТИМИЗМ относительно перспектив психотерапевтического лечения ишемической болезни сердца!

# Часть вторая.

**Что делать?**

## Глава восьмая, в которой мы поговорим о методах борьбы со спазмами.

Спазм является динамическим состоянием, то есть это только одно из положений, в котором может оказаться сосуд. И если есть механизмы, которые его провоцируют, то можно не только научиться их блокировать, но и управлять ими. Если у человека появились сердечные спазмы, то это требует перепрограммирования его психики. А делать это лучше всего с помощью НЛП.

### **Компьютер создан по образу и подобию человека?**

С моей точки зрения основной идеей НЛП является представление человеческого мозга как мощного компьютера, в котором психика является набором программ, которые определяют его работу. И качество жизни человека зависит от того «программного обеспечения», которым он пользуется в своей ежедневной жизни.

Жизнь человека целиком и полностью зависит от того, как он мыслит. Как он мыслит – так он и существует! А мыслит он так потому, что в процессе его воспитания ему внедрялись вполне определенные представления. Эти представления в результате выстроились в определенную иерархию, по которой он определяет – что такое хорошо и что такое плохо. И что лучше, а что хуже. Это своеобразная конституция организма.

***Нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.***

***Р.Роллан.***

Но подсознание может действовать только на ее основе. И оно будет воздействовать на поведение человека, делая все, чтобы он шел в определенном направлении. Оно может ошибаться, в нем с детства могут «застрять» некие ценности, которые были важны для ребенка, но которые мешают взрослому. Понятно, что многие родители разбираются в принципах воспитания – как свинья в апельсинах. В результате в человека может внедриться ряд представлений, которые будут в значительной степени отравлять ему жизнь. Но это не имеет для подсознания никакого значения, так как оно знает свое дело «туго» и будет настаивать на своем.

### **Подсознание – цербер организма?**

Есть одно "железное" правило: подсознание никогда не отдаст симптом, если оно считает его жизненно важным для организма. Оно пойдет на это только тогда, когда будет найдена альтернатива, которая позволит добиться тех же самых целей, которых оно добивалось при помощи болезни, но иными способами. Если удается найти новые варианты действий для части, ответственной за болезнь, результаты зачастую появляются немедленно и надолго.

И в рамках этой концепции вполне логична мысль, что улучшение «программ» приведет к лучшему и более эффективному функционированию этого «компьютера». Работа с любой патологией в НЛП напоминает работу с «зависшим» компьютером: вошел в операционную систему, нашел вирус или дефектный файл, убрал ненужное, добавил необходимое, перезагрузил «биокомпьютер».

Эту работу по перепрограммированию психики может провести психотерапевт. Но, к сожалению, его еще надо найти. К тому же у него могут быть свои представления о том, как лечить твою болезнь. И они могут быть не правильными! Или же он может быть не достаточно компетентным. И такого наворотить…. Поэтому, если ты можешь, то лучше всего взять это дело в свои руки.

### **Виртуальный мобильник.**

Но как же перепрограммировать свою психику самому? Оказывается – очень просто! Этот способ прост и чрезвычайно эффективен, если человек понимает механизмы, которые при этом задействуются. Это использование для регулирования своего организма самого обычного маятника. Маятник позволяет самому добиться контакта с подсознанием, самостоятельно переформировать свою психику и обойтись при этом без посредников.

Как же сделать из простого маятника "рацию", которая обеспечит связь с твоим неосознаваемым внутренним миром? Возьми кусочек нитки полметра длиной, привяжи к нему какой - либо компактный груз (например, колечко), руку поставь локтем на стол, а нитку с грузом держи пальцами этой руки так, чтобы груз не касался стола. И виртуальный мобильник для связи с подсознанием готов!

При помощи маятника человек очень просто может выйти на прямой контакт с частью Я, ответственной за спазмы и заключить с ней договор. Ты можешь найти этой части новые варианты действий, которые позволят ей делать ту же самую пользу для организма, но уже без того вреда, что она при этом неизбежно делала.

Внимательно посмотри на привязанный груз. Твоя рука должна быть совершенно неподвижной. Нельзя делать никаких явных сознательных движений! Надо задать вопрос части Я, отвечающей за болезнь и просто спокойно смотреть на маятник. И если на твой вопрос рука САМА дернется, то это с большой вероятностью говорит о том, что тебе отвечает подсознание.

### **«Морзянка» разума.**

И для того, чтобы произвести эту работу так, чтобы она дала желаемый результат, надо хорошо знать ее алгоритм. Он предполагает, что для этого надо сделать 6 шагов. Поэтому в нейро-лингвистическом программировании он так и называется: 6-ти шаговый рефрейминг.

1 шаг – войти в контакт с подсознанием. Скажи серьезным голосом, обращаясь внутрь себя к части Я, ответственной за спазмы, что ты приветствуешь ее и хочешь с ней сотрудничать (вообще необходимо обращаться с подсознанием бережно и с большим уважением - оно очень любит это).

После этого установи критерии ответа. Скажи этой части Я: **"Если ты будешь отвечать "Да!", то каждый раз качай маятником на себя - от себя; если "Нет!", то слева - направо; если "Не знаю!" - то кругами".** Если твое подсознание ответит на твое желание с ним разговаривать - "рация" включена. Теперь все зависит только от тебя.

2 шаг этой работы – довести до подсознания, что есть проблема и ее надо решать. Ты обращаешься к подсознанию и говоришь ему, что обстоятельства изменились и что не так уж и важны сверхбольшие достижения. Надо сказать этой части Я, что сердце стало не выдерживать этой гонки. И если все будет продолжаться в таком ритме и дальше, то можно потерять жизнь. И тогда никакие достижения не будут иметь никакого значения. После этого спросить эту часть Я – согласна ли она изменить свое поведение? Если согласна, то ты переходишь к третьему шагу.

***Если душа болит, то она способна выражать это самыми различными способами, и то, что у одного принимает форму мочевой кислоты, готовя разрушение его “Я”, то у другого оказывает ту же услугу, выступая в обличии алкоголизма, а у третьего уплотняется в кусочек свинца, внезапно пробивающего ему черепную коробку.***

***Г.Гессе.***

Он заключается в поиске вариантов нового поведения. Ты обращаешься к творческой части Я и просишь ее найти новые формы поведения для части Я, ответственной за спазмы, чтобы она приносила ту же самую пользу, но уже не при помощи спазмов, а как то по-другому. И когда творческая часть Я найдет эти формы поведения, переходи к 4 шагу: ассоциации с новым поведением. Обратись к части Я, ответственной за спазмы и спроси – нравятся ли ей эти новые формы поведения, будет ли она ими пользоваться вместо спазмов?

Если да, то переходишь к 5 шагу: экологической проверке. Ты спрашиваешь все остальные части Я, которые есть внутри подсознания – согласны ли они с тем, что часть Я, которая была ответственна за спазмы, изменит свое поведение и станет приносить пользу организму другими способами. Если они согласны, то рефрейминг завершен и тебе остается только сделать шестой шаг – отсоединиться, то есть попрощаться с подсознанием и прервать контакт.

Вот так примерно ты можешь работать со своими проблемами. Но, конечно же, работая с подсознанием, ты достигнешь тем больших успехов, чем более творчески будешь подходить к этому процессу. Ты можешь творить и импровизировать, находить наилучшие аргументы для того, чтобы часть, ответственная за болезнь, начала действовать по-другому.

### **Любопытство не порок?**

И вполне возможно, что ты узнаешь о себе много интересного. Люди очень часто скрывают истинные мотивы своих действий и болезней не только от других, но и от себя. Хочешь убедиться? Спроси при помощи маятника свое подсознание: **"Дает ли мне моя болезнь какие-либо преимущества? Призвана ли моя болезнь служить каким-то неизвестным мне целям?"**

Ты можешь при помощи разговора с подсознанием прямо узнать о причине своих проблем. Спроси: **«Болезнь от чего-то защищает меня? Выполняет она какие-то другие функции? Она служит тормозом? Удерживает меня от дурного поступка? Болезнь обеспечивает меня вниманием и сочувствием со стороны окружающих?**» Скорее всего, ты получишь от своего подсознания такие ответы, которые сильно тебя удивят, и в значительной степени будут отличаться от твоих сознательных объяснений.

## Глава девятая, в которой мы поговорим о саморегуляции.

И второй (и, наверное, самый главный) способ борьбы со спазмами – психическая саморегуляция. Беда ИБС заключается в том, что спазм может возникнуть в любой момент и в ситуации, когда медицинскую помощь получить невозможно. И это очень сильно пугает больных и резко ограничивает их возможности. Но если человек научится практически мгновенно при помощи мысленных усилий снимать спазм, он становится НЕЗАВИСИМ! Если он умеет воздействовать на гладкую мускулатуру коронарных сосудов, то через это очень быстро и без лекарств сможет улучшить питание сердца. А это означает победу над болезнью!

Если ты надеешься только на скорую помощь, то твоя жизнь зависит от того – приедет ли она вовремя или нет? А саморегуляция всегда с тобой. И самое главное: чем больше ты будешь ею заниматься, тем эффективнее она будет работать, тем дальше ты будешь отходить от края пропасти. Поэтому я считаю, что сколько бы ты ни приложил усилий для того, чтобы научиться снимать спазмы, это в любом случае окупится сторицей.

### **Любые мышцы подчиняются психике.**

Долгое время считалось, что гладкая мускулатура не подчиняется прямым мысленным приказам (как это делает поперечно-полосатая). Но это далеко не так!

Во время обучения людей психической саморегуляции, я использую такую пробу. Один человек закрывает глаза и ярко, образно представляет себе, что расширяются сосуды в кисти. Человек обычно в этом случае представляет себе, что на руку падает луч солнца, попадает тепло от огня и так далее и тому подобное.

Когда он почувствует, что рука действительно (по личным ощущениям) стала теплее, он кивает головой. И его партнер своей рукой с расстояния несколько сантиметров начинает определять - какую руку разогревал партнер. И примерно в 80% случаев мои пациенты угадывали - какая рука разогревалась.

Это удавалось потому, что та рука, на которой концентрировался испытуемый, становилась на несколько десятых градуса теплее. Например, я сам, когда активно занимался аутогенной тренировкой, мог поднимать температуру в подмышечной впадине примерно на один градус. А в кулаке - на 0,5 - 0,6 градуса.

Заметь, дорогой мой читатель, - это происходит только при концентрации внимания, совершенно без лекарств или же процедур. То есть концентрация внимания на определенной части тела приводит к тому, что в этом месте гладкая мускулатура сосудов или внутренних органов расслабляется. От этого кровь приливает к месту концентрации внимания и оно теплеет.

То есть под влиянием воображения сосуды тела расширяются - **образные представления приводят к реальному воздействию на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.**

### **Преодолей ненужные барьеры!**

Внутренние органы не привыкли к тому, что сознание вмешивается в их работу так прямо, как это происходит при саморегуляции. Ведь они находятся за психосоматическим барьером, созданным специально для того, чтобы сознание не могло слишком уж вольно обращаться с внутренними органами.

Но упражнения саморегуляции вынуждают их подчиняться командам сознания. Но даже при всем при этом они очень инертны в выполнении того, чего от них человек хочет на сознательном уровне. Гладкая мускулатура просто очень «ленива» и требует к себе длительного внимания: ее надо долго подгонять! И гладкие мышцы лучше всего «понимают» образные команды.

***Кто заражен страхом болезни, тот уже заражен болезнью страха.***

***М.Монтень.***

Я тебе, дорогой мой читатель, предлагаю следующее упражнение, которое продемонстрирует для тебя вышесказанное. А также поможет тебе почувствовать те ощущения в теле, которые должны появиться при успешном воздействии на него.

### **Упражнение «Разжимание кулака».**

 ***Положи руку на колено ладонью вверх. А теперь сожми руку в кулак. И начни разжимать его до первоначального положения (раскрытой ладони) в течение не менее 3-х минут.***

Вначале связь между волевыми импульсами на разжимание кулака и получающимся реальным движением будет тобой прекрасно ощущаться. Но по мере разжимания пальцев она теряется.

То есть нарушается причинная связь между командой и результатом ее выполнения. И появляется ощущения, что пальцы двигаются сами по себе, прерывистости этого движения (как будто это пальцы робота), разливающегося тепла в пальцах.

Ощущения, которые ты получишь во время выполнения упражнения, весьма необычны и очень напоминают те ощущения, которые появляются внутри тела при воздействии на гладкую мускулатуру.

Ты должен знать, что когда ты даешь какому-нибудь внутреннему органу команду на расслабление в нем гладкой мускулатуры, то не получишь немедленной обратной связи. Ты не почувствуешь: вот я представил – и тут же во внутреннем органе расслабилась гладкая мускулатура (как это происходит в случае воздействия на поперечно - полосатую мускулатуру).

Если ты решил при помощи мысленных усилий снять бронхиальный спазм, то знай, что они, твои усилия, должны длиться **не менее 3 минут непрерывного воздействия**. Если выполнить это условие, то вероятность, что тебе удастся снять спазм, очень высока.

## Глава десятая, в которой мы поговорим о том, как воздействовать не только на спазмы, но и на обмен веществ.

Человек может воздействовать своей мыслью не только на гладкую мускулатуру своего тела, но и на обмен веществ. При ИБС можно улучшить обменные процессы в сердце. И это не сказка, я не принимаю желаемое за действительное!

### **Спайки растворимы?**

Достаточно известны случаи, когда после нашумевших сеансов Кашпировского у людей рассасывались рубцы (я лично знал таких людей). Но все-таки мне не хотелось бы опираться в своих доказательствах на сомнительных случаях, которые связаны с сомнительными людьми. Но однажды ко мне пришли мои друзья – психотерапевты. Они только недавно поженились и очень хотели совместного ребенка. Оля в свое время перевязала трубы и беременность была невозможна из-за того, что яйцеклетка и сперматозоиды были разделены спайками. Но они попросили меня провести лечение – вдруг что получится?

С помощью техник нейро-лингвистического программирования я включил в ее организме систему самовосстановления, которая растворила спайки с маточных трубах, что позволило сперматозоидам добраться до яйцеклетки и оплодотворить ее. И сейчас у меня растет крестная дочь!

Я откровенно говорю тебе, дорогой мой читатель, что я не верил, что что-либо из этого получится. Но я еще раз четко убедился, что когда есть очень большое желание или же жесткая необходимость, в организме могут произойти такие процессы, которые традиционная медицина считает невозможными!

### **Что такое Биоэнерготренинг?**

Воздействовать на обмен веществ самому позволяет моя авторская техника – Биоэнерготренинг. Однажды мне в руки попал журнал «Терапевтический архив» 1982 года со статьей российского психотерапевта В. Юрданова. Ряд проведенных им опытов позволяет утверждать, что если человек концентрирует свое внимание на каком-либо органе на фазе выдоха, то обмен веществ в этом органе отклоняется в сторону расхода энергии.

Например, если человек на фазе выдоха концентрирует свое внимание на руке, то в это время в крови, протекающей через сосуды этой руки, будет понижаться количество кислорода, глюкозы, увеличиваться количество углекислого газа, смещается кислотно-щелочное равновесие крови в сторону защелачивания и т.д. и т.п. И все происходит наоборот, если человек концентрирует свое внимание на данной руке на фазе вдоха. Если в это время взять у человека кровь из той руки, на которой он концентрирует внимание, то кровь отличается по цвету в зависимости от того, на какой фазе дыхания она взята.

Меня эти данные настолько зачаровали, что какое - то время я не мог ни о чем другом думать. Ведь все, что я узнал в процессе учебы в медицинском институте, говорило об обратном - сознание не играет никакой роли в этом процессе. Но я не мог не верить данным, ведь они были напечатаны в очень авторитетном академическом издании.

### **Как теория превращается в практику?**

Я понял, что эти опыты позволяют утверждать, что в строго определенных условиях можно сознательно влиять на обмен веществ в той точке, на которую в настоящий момент направлено внимание человека. И я подумал: ***«А почему бы на этой основе не придумать специальные упражнения?»*** Ведь если эту концентрацию внимания производить только на фазе вдоха (а на фазе выдоха переводить его на что-то другое), то появляется возможность целенаправленно изменять обменные процессы в данной точке в необходимую сторону.

***Если желая оправдать себя, я объясняю свои беды злым роком, я подчиняю себя злому року. Если я приписываю их измене, я подчиняю себя измене. Но если я принимаю всю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои человеческие возможности. Я могу повлиять на судьбу того, от чего я неотделим. Я составная часть общности людей.***

***А.Сент-Экзюпери.***

И на этих страницах я ознакомлю тебя, дорогой мой читатель, с двумя упражнениями, которые тебе помогут добиться этого. И для начала надо понять – как управлять этими процессами. Для того, чтобы облегчить эту работу, лучше всего представлять, что в больном органе есть проблемы с энергией. Если в сердце есть боли, то там этой энергии не хватает. И ее туда надо направить. Мысленную транспортировку этой энергии лучше всего связать с дыханием.

Представь себе, что внутри твоей грудной клетки находится «насос», который пропускает через себя всю эту энергию. Представь себе, что он соединяется тоненькой трубочкой с тем органом, с которым ты в данный момент работаешь.

Этот «мотор» будет действовать по принципу кузнечных мехов. И когда ты будешь вдыхать реальный воздух, представляй, что параллельно всасываешь в этот «мотор» и энергию - или снаружи или из больного органа. А во время выдоха (в зависимости от делаемого упражнения) этот насос или направляет энергию через трубочку в больной орган или выбрасывает ее из себя наружу.

### **Упражнение первое**

При ИБС используется для снятия спазма и улучшения обменных процессов в миокарде.

***Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный (соотношение их друг к другу примерно 1:1). Представь, что ты вдыхаешь не через нос, а через точку посредине лба. И не воздух, а рассеянную в окружающем пространстве, в Космосе, энергию. Представь, как эта энергия во время вдоха входит в «насос» и накапливается в нем.***

***Затем на фазе выдоха направь эту энергию через трубочку в сердце. Ярко и образно представь и ощути, что эта "чистая" энергия заполняет собой сосуды и расслабляет гладкую мускулатуру. И это приводит к улучшению состояния и уменьшению болезненных ощущений.***

Сделай 10-15 циклов этого упражнения, затем перерыв 1 минуту и после этого новую серию упражнений. Так работай до первых признаков улучшения своего состояния. Добившись этого, можно интенсивность занятий уменьшить.

Это упражнение используется в первую очередь во время приступа. Но можно делать его вне приступа, приучая сосуды к подчинению твоей воле.

### **Второй компонент для снятия спазма**

Научиться побеждать спазмы не так-то просто. Поэтому я предлагаю тебе использовать для этого 4 разных компонента саморегуляции. Это упражнение очень полезно делать в комбинации с представлением, что ты выдыхаешь в сердце не просто энергию, а также одновременно направляешь в него тепло. И если удастся при помощи представления посылаемого тепла вызвать его в месте спазма, то это ускорит его снятие.

И для того, чтобы научиться этому, я предлагаю тебе следующее упражнение.

***Поднеси свою правую руку (или левую - если ты левша) ко рту и тихонько выдохни на нее воздух из достаточно широко раскрытого рта (так, как будто ты хочешь ее согреть). И почувствуй то реальное ощущение тепла, которое появится при этом на коже.***

***Затем отведи руку на 5 сантиметров и опять подыши на нее. И почувствуй, что кожа руки опять стала от этого теплее. И так каждый раз отводи руку на 5 сантиметров до тех пор, пока рука не ляжет на колено.***

***И каждый раз «дыши» на нее так, чтобы явно почувствовать тепло на руке. Если при очередном выдохе на новом расстоянии ты не почувствуешь ощущения тепла, то вернись на 5 сантиметров назад и пройди этот участок второй раз. И в конце концов ты положишь руку на колено, а твой выдох будет согревать ее.***

Ты, конечно же, прекрасно понимаешь, что на большом расстоянии теплый воздух не попадает на руку. Но таким образом ты реальное ощущение «привяжешь» к представляемому. И представление превратится в реальность. Это великолепное и очень простое упражнение поможет тебе получать ощущения тепла в любом органе.

И когда ты захочешь вызвать тепло внутри своей грудной клетки, вызови сначала ощущение тепла в руке, лежащей на колене так, как я только что описал. И когда это тепло от «выдоха» в ней появится, следующий выдох делай в сердце.

Можно при этом представлять, что внутри грудной клетки лежит маленький уголек, который ты раздуваешь своим выдохом. И он от твоего дыхания, направленного на него, разгорается все сильнее и сильнее. И как от этого «уголька» тепло разливается по всей грудной клетке.

### **Третий компонент работы для снятия спазма.**

И для того, чтобы воздействие на спазм у тебя получилось еще более эффективным, я предлагаю проводить еще одно упражнение.

Если у меня где-нибудь в организме образуется спазм, то я всегда использую следующее образное представление. Я представляю, что спазм образовался из-за того, что это место стянуто удавкой. И ее надо расслабить. Я представляю, как засовываю пальцы в «удавку» и медленно растягиваю ее - в течение 3-5 минут!

Одновременно я делаю первое упражнение Биоэнерготренинга вместе с направлением тепла в сердце. И представляю себе, как теплая энергия проникает все глубже и глубже внутрь спазма, как под ее влиянием спазм постепенно уходит.

Я представляю, как мои пальцы из-за этого все глубже проникают в «удавку» и постепенно растягивают ее. И практически всегда снимаю спазм! То же самое ты можешь делать во время приступа стенокардии.

***Самое высшее наслаждение - сделать то, чего, по мнению других, вы не можете сделать.***

***У.Беджот.***

### **Четвертый компонент для борьбы со спазмом.**

Но и этих трех компонентов может быть мало. Поэтому для того чтобы сделать свою работу еще более эффективной, я предлагаю тебе ВО ВРЕМЯ выполнения упражнений на тепло и Биоэнерготренинга, внушать себе формулу самовнушения по Э.Куэ.

Он советовал своим пациентам делать самовнушения примерно так. Он просил их сесть в удобную позу, закрыть глаза и не вдумываясь в смысл, многократно (раз 100) повторять следующую фразу: **«МНЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ!»**

Его пациенты зачастую получали такие великолепные результаты, что имя Э.Куэ осталось в истории как одного из предтеч современной психотерапии. Многие люди освобождались от своих страданий.

Мне представляется, что эта фраза действует по типу распевания мантр в восточных системах саморегуляции - приводит психику в резонансное со здоровьем состояние. Например, так действует распевание Маха - мантры у кришнаитов.

У Куэ дается очень простая и четкая фраза, которая понимается подсознанием как команда на тонизацию всего организма, смысл которой: ***«Я хочу быть здоровым! И точка!!! Меня не интересует - что и как ты будешь делать для реализации моего желания! Делай это!»***

Только эту фразу, если ты ее будешь говорить во время приступа, нужно изменить: **«Мне с каждой секундой становится все лучше и лучше во всех отношениях!»**

Эту фразу надо повторять автоматически, не вдумываясь в ее смысл, используя ее как фон для упражнений Биоэнерготренинга. Твое сознание будет настолько заполнено этими четырьмя компонентами для снятия спазма, что в это время ты не сможешь думать ни о чем постороннем.

И это даст тебе возможность в данный момент ПОЛНОСТЬЮ сосредоточиться на работе. А от степени сосредоточенности в этом деле зависит успех. Я думаю, что в результате такой мощной комбинированной атаки ты обязательно снимешь спазм! И с каждым разом ты будешь добиваться этого все быстрее и все более полно. Это связано с тем, что чем чаще ты будешь воздействовать на сосуды сердца, тем более «послушными» они будут становиться. Настанет момент, когда ты сможешь снять спазм сосудов сердца за считанные секунды. И угроза инфаркта уйдет навсегда!

### **Второе упражнение Биоэнерготренинга.**

При ИБС используется для рассасывания бляшек. Сначала найди в своем внутреннем пространстве свое сердце. Почувствуй его, проникнись теми ощущениями, которые идут от него.

Во время выполнения упражнения ты должен находиться в состоянии безмысленного покоя. Отбрось все посторонние мысли, отгородись от всех ненужных образов. Ты в это время должен быть полностью сконцентрирован на образах транспорта энергии. И, когда это тебе удастся, представь, «увидь» и ощути, что в сосудах сердца накопилось много «мусора», «грязи», которую нужно оттуда убрать. Произноси параллельно с этим упражнением формулу Э.Куэ.

***Затем начни делать постепенный вдох через нос. И все твое внимание в этот момент сосредотачивается на ярком и образном представлении того, что "насос" через трубочку, идущую внутри тела, забирает из сосудов сердца «грязную» энергию..***

***Максимально сконцентрируйся на ощущении, что по мере твоего вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии. Одновременно представляй (и постарайся почувствовать это ощущение), что в сердце и его сосудах становится все меньше и меньше этой "грязной" энергии.***

***После того, как ты сделаешь максимальный вдох, перенеси концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделай резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4 к 1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представь себе, что рядом с тобой открывается глубокая яма, вплоть до магмы, в которую эта «грязная» энергия падает и сгорает там дотла.***

На этом один цикл упражнения заканчивается. За один раз сделай столько циклов, сколько получится. Скорее всего, больше, чем 10 полных циклов по всем правилам тебе сделать не удастся (сознание начнет «увиливать» от этого утомительного занятия и предлагать тебе заняться более соблазнительными вещами). Не насилуй себя, а сделай перерыв на 1-2 минуты и только после этого начни новый цикл.

Вариант этого упражнения, который лучше всего применять для стимулирования в организме процесса рассасывания бляшек, таков. Ты, конечно же, пил коктейль через соломинку. И, наверное, замечал, что когда коктейль совершенно прозрачен, то движения жидкости внутри соломинки не заметно. Но если опустить ее на дно, к осадку, то это движение сразу же становится видным.

И можно, если двигать свободным концом соломинки, высосать весь осадок. То же самое можно сделать с «грязной» энергией, которая накапливается в том или ином органе.

***Представь себе, что один конец «соломинки» находится у тебя во рту, а другой конец ты держишь в руке. Затем представь, что ты опускаешь свободный конец «соломинки» в сердце, где накопилось много больного, «грязного» и ненужного.***

 ***Во время вдоха представляй, что через эту соломинку «насос» всасывает грязь так, как ты это делал с осадком в коктейле. Во время выдоха представь, что ты выкидываешь эту «грязь» в яму в земле. Ярко и образно представь себе, что с каждым циклом упражнения в органе этой «грязной» энергии становится все меньше и меньше.***

***Надежда - лучший врач из всех, которые мне известны.***

 ***Стефан Цвейг.***

Следующий этап этого упражнения таков.

***Когда ты сделаешь несколько полных его циклов, «посмотри» внутрь сердца. Может где-нибудь в «углу» остался «осадок»? Если это так, то мысленной рукой направь свободный конец «соломинки» в эту сторону. «Высоси» и эту грязь. И точно таким же образом «пройдись» по всему внутреннему пространству сосудов сердца. И как пылесосом собери всю «пыль».***

Это упражнение можно использовать не только в работе с сосудами сердца, но и всех остальных сосудов, если известно, что они поражены атеросклерозом.

## Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о том, как заставить подсознание считаться с сознанием.

Все известные методы саморегуляции работают через подсознание, тем или иным способом заставляя его выполнять желаемое. Но если оно «упрется рогами», то толку от самовнушений может быть очень мало. И человек остается совершенно не защищенным перед «произволом» подсознания.

На сознательном уровне он очень хочет быть здоровым! И готов для этого сделать очень многое. Но подсознание знает свое дело «туго» и упорно гнет свою линию, совершенно не считаясь с сознанием.

### **Как обойтись без капризов?**

И только концентрация внимания на какой-либо точке своего организма, если делать это в связи с фазами дыхания, позволяет ПРЯМО и без такого капризного «посредника» как подсознание, воздействовать на сосуды и гладкую мускулатуру внутренних органов. То есть при помощи Биоэнерготренинга ты можешь обойти сопротивление подсознания.

Если несаморегулирующийся человек является игрушкой в “руках” подсознания, то Биоэнерготренинг ставит сознание человека на один уровень по силе с подсознанием. И подсознание становится вынужденным считаться с сознанием!

Конечно, постоянная работа над собой с помощью других методик саморегуляции тоже приводит к тому, что сознание человека становится активной силой, от действий которой в значительной степени зависит состояние организма. Но в случае с ИБС, когда надо научиться снимать спазм ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, даже преодолевая сопротивление подсознания, лучше всего поможет Биоэнерготренинг.

### **Нежелание – тысяча причин?**

И то, что эта методика очень эффективна, показывает следующий клинический пример. Одно время я часто ездил в Ташкент для проведения групп по обучению саморегуляции. И вот там произошел случай, который меня по настоящему поразил. Однажды на лекцию по саморегуляции пришел худой и давно не бритый старик. Он тяжело опирался на трость и при ходьбе сильно хромал. К одной его ноге, одетой во много слоев теплых носков, была привязана тапочка.

Он сел недалеко от меня и начал слушать лекцию. Весь его вид говорил, что он все это явно не одобряет, что, будь его воля, он бы эту «бредятину» никогда не стал слушать. Как я потом узнал из его слов, его почти насильно привела на лекцию племянница, которая у меня уже прошла один курс обучения.

И вот он стал ходить на занятия. Но в первой половине курса обучения он постоянно не соглашался со мной, вступал в спор по мельчайшим поводам и так далее и тому подобное. Под конец занятий он, как мне показалось, смирился со своей участью и даже начал делать погружения в самогипнотическое состояние.

После окончания занятий я уехал домой. И приехал в Ташкент только через пол - года. И на сей раз проводил и первый и второй курс. На второй курс обучения приходят люди, которых я хорошо знаю (ведь они уже прошли у меня первый курс). И пока люди собирались, мы разговаривали с теми, кто пришел, о том, о сем.

### **Молодильные яблоки существуют?**

Вдруг открывается дверь и входит молодой, элегантный мужчина в шикарном костюме, галстуке, начищенных ботинках и с дипломатом в руке. Он здоровается и садится на стул рядом с другими моими пациентами. Я, конечно, тут же озадачился - тех, кто не проходил первый курс, я на второй не пускаю.

И я спрашиваю его: «Что вы тут делаете, уж не заблудились ли?» И по мере того, как я говорю, вижу, что у него улыбка становится все шире и шире. И он меня спрашивает: «Вы меня не узнали? Я ведь тот, который в тапочке!» Я буквально онемел и долго не мог от удивления прийти в себя!

А история оказалась таковой. Этот человек 13 лет страдал облитерирующим эндартериитом. И ничто ему не помогало - болезнь прогрессировала все больше и больше. Он был довольно большим начальником, и возможностей для лечения в советские времена у него было много.

Но лечение за рубежом и в Москве помогали его ногам - как мертвому припарки. И это не метафора, а реальность: от недостатка питания его пальцы чернели и отмирали - их пришлось ампутировать. На момент прихода ко мне у него было ампутировано три пальца. В результате он не только потерял веру в выздоровление, но и впал в хандру.

Но, обучившись саморегуляции и, особенно, научившись эффективно делать упражнения Биоэнерготренинга, он повернул этот процесс вспять! Пальцы, конечно же, не отросли заново. Но трофические язвы зажили, а ноги стали теплыми. Но, самое главное, что с ним произошло – у него появилось желание жить и радоваться жизни. И это отразилось не только на самочувствии, но и на внешнем виде.

Когда он через два месяца интенсивных занятий пошел на прием к своему лечащему врачу с зажившими трофическими язвами и теплыми пальцами, на это чудо сбежалась посмотреть вся больница!

***....нельзя лечить тело, не леча душу.***

***Сократ.***

### **Как стать «МОГУчим»?**

Вообще, смысл всех систем саморегуляции заключается в том, что они делают сознание человека, его «Я» активно влияющим на здоровье компонентом организма. И превращают его из раба тела в подлинного хозяина своего организма, своей судьбы.

Если человек ставит себе цель и смело, неуклонно, идет к ней, то он сможет преодолеть любые преграды, которые встретятся на этом пути. И история знает массу таких примеров, когда поставленная великая цель делала человека великим.

Важно также, чтобы все, что ты будешь делать в плане саморегуляции своего организма, ты делал с удовольствием, регулярно и без насилия над собой. В ином случае твои усилия вполне могут привести к обратным от желаемых результатам.

Любое насилие, в чем бы оно не проявлялось и на что бы не было направлено, в долговременной перспективе ОБЯЗАТЕЛЬНО приведет к противоположным от желаемых результатам. Насилие бесплодно по своей сути!

Давай, дорогой мой читатель, запомним раз и навсегда:

***Самый лучший способ для того, чтобы еще больше ухудшить ситуацию - это зафиксировать свое внимание на ее плохих сторонах, на мыслях о своей невезучести и своей злой судьбе!***

Если человек говорит себе: «Я, наверное, никогда не выздоровею!», то это становится четкой командой для подсознания: «Я никогда(!!!) не выздоровею». И оно будет ВЫНУЖДЕНО выполнить эту идиотскую программу.

Вполне определенно можно сказать: **Если человек думает о плохом - плохо ему будет точно!** Так не лучше ли будет для тебя, дорогой мой читатель, думать о хорошем, даже если жизнь «жмотится» и не дает ни одного повода для этого? Хуже от этого не будет, но лучше - очень даже возможно!

В любых неудачах человека есть определенная и довольно весомая часть его вины: что-то недопонял, что-то недоделал, где-то смалодушничал, пошел против своих убеждений - и вот оказался у разбитого корыта. А винит человек в этом, конечно же, не себя, а обстоятельства жизни или других людей. Такая позиция принципиально не верна и не может избавить тебя от неудач в будущем.

## Глава двенадцатая, в которой мы поговорим о том, как использовать язык образов.

Сознание и подсознание плохо понимают друг друга. Это связано с тем, что они разговаривают на разных «языках». Такое ощущение, что подсознание является иностранцем, которого непонятно каким ветром занесло внутрь головы. И, например, самовнушения по Куэ доходят до бессознательного только после многократного повторения.

Слова - это язык сознания, они дают подсознанию только намек, схему поиска. А вот образы являются своеобразным эсперанто мозга, чуть ли не готовыми командами для подсознания. Вообще, с моей точки зрения, **образы являются переходным языком, который понятен и сознанию и подсознанию**.

### **Бесплатное кино**

Ты, дорогой мой читатель, знаешь, что сновидения что-то означают, что они появляются во время сна не зря. Люди даже понапридумывали разные сонники, которые пытаются объяснить их значение. Но конечно же, эти объяснения к реальной информации, которую несут сны, не имеет никакого отношения. Сны действительно очень информативны. Но эта информация подается подсознанием в зашифрованном виде. В свое время З.Фрейд написал толстенную книгу о толковании снов с позиции психоанализа. И с тех пор многие образы, которые появляются во сне, ученым стали понятны. На этой основе создан современный образный вариант психоанализа – Символдрама.

И, конечно же, можно и нужно пользоваться для самопрограммирования самовнушениями. Но если при этом пользоваться еще и образным языком, то результат может быть на порядок лучше. Если бессознательное пользуется для воздействия на сознание образами, то и мы при помощи этих образов можем давать понятные ЕМУ команды.

Если ты, дорогой мой читатель, оформишь свое желание только в виде команды: "Эй, подсознание! Сделай то-то и то-то!", то вероятнее всего, что результат будет почти нулевым.

Но если ты покажешь ему "кино", в котором ярко и образно представишь желаемое, то оно поймет тебя намного лучше. И с готовностью выполнит программу, поданную тобой при помощи этого «кино». Таким образом можно утверждать, что **самый удобный способ перепрограммирования мозга - через образы.** И я приведу несколько упражнений, которые помогут тебе использовать этот эффективный канал саморегуляции.

### **Самопрограммирование по Бехтереву.**

 ***Вечером, когда ты закончил все свои дела, лег в постель и начал засыпать, поймай грань между сном и явью. Это состояние, когда вроде еще не спишь, но уже и не бодрствуешь. Мысли свободно блуждают от одного события прошедшего дня к другому, а затем плавно переходят в сновидения.***

***Если в этот момент ярко и образно представить что ты что-то, что тебе надо будет делать завтра, будешь делать очень хорошо, то эта картина войдет в подсознание и станет программой твоего биокомпьютера на завтрашний день.*** Если ты при этом будешь внушать себе что-либо подобное следующему: **"Завтра я буду спокоен, уравновешен, расслаблен. Я буду целый день бодрым, деятельным, жизнерадостным, легко и просто преодолею те трудности, что выпадут на мою долю. Весь день, что бы ни случилось, мое сердце будет биться спокойно, ровно и ьез проблем! Завтра я буду чувствовать себя прекрасно!"**, то это будет очень мощная программа твоего положительного поведения на завтра.

***Самовнушение есть инструмент, каким нужно учиться пользоваться, как и всяким другим. Прекрасное ружье в неумелых руках дает плачевный результат, но чем руки опытнее, тем легче пули ложатся в яблочко.***

***Э.Куэ***

Программировать себя с помощью этого способа можно на что угодно. Но у него есть одно ограничение: только одно самопрограммирование и только на завтрашний день. Но на первых порах тебе хватит и этого. А в дальнейшем ты освоишь и другие предлагаемые тебе способы самокоррекции.

### **Фантазер.**

Вот еще один прекрасный способ, который поможет культивировать в себе положительные установки. Он поможет ввести в твой биокомпьютер положительные, помогающие адаптации, программы.

В одной из английских клиник по лечению алкоголизма применяется очень интересный способ лечения. Алкоголики ежедневно по полчаса ярко представляют себе будущую жизнь без алкоголя: как их уважают, какие у них налаживаются отношения с окружающими людьми, как получается работа, как они реализовывают все свои творческие задумки и задатки. В этой клинике самый большой процент излечения от алкоголизма в Англии!

Оказывается биокомпьютер не может отличить реальность от ярких самовнушенных образов и принимает их как программы реального поведения.

Я предлагаю тебе это упражнение в таком варианте, который может быть для тебя чрезвычайно полезным. ***Ежедневно 2 - 3 раза по 5 - 10 минут в состоянии расслабления и с закрытыми глазами ярко и образно представляй себя таким и в таких положениях, в которых ты хочешь оказаться. Представь себе ярко и образно себя здоровым, освободившимся от стенокардии, от той гонки, которая загоняла тебя в гроб.***

Один из принципов эзотерических учений гласит: энергия следует за мыслью. Так, если я представляю себя в полном здоровье, шанс, что я буду здоров, достаточно высок. Но опять же все не так просто! Если мусорная корзина переполнена, то вряд ли стоит надеяться на то, что какие – то мыслительные волны приделают ей крылышки и выкатят из дверей. Требуются не только позитивные установки, но также способность и желание выносить мусор. То есть ко всему прочему надо еще и сознательно выполнять поставленные перед собой цели. И совершать поступки, которые будут менять твою жизнь.

### **Интроскоп.**

Несколько лет назад я читал книгу супругов Саймонтонов, в которой они рассказывают о своем способе лечения больных раком. Они в своем Центре по реабилитации раковых больных обучали их работе внутри тела при помощи образных медитаций.

Саймонтоны предлагали пациенту представить себя рыцарем во главе дружины. Надо было в воображаемом лабиринте выискивать и уничтожать “броненосцев” или же других, еще более мерзких, животных. Пациент должен был прочесывать весь лабиринт, подниматься по нему выше и ниже, выискивать скопления этих тварей и рубить их "в капусту".

Может быть, ты знаешь, что в Соединенных Штатах Америки при диагностировании рака больному человеку прямо об этом сообщают. И говорят - сколько ему осталось жить - 3, 6 месяцев - кому сколько. Так вот, именно из этого контингента супруги Саймонтоны и набирали своих пациентов. Они брали на лечение смертельно-больных раком людей и получали просто сногсшибательные результаты!

После цикла занятий оказывалось, что раковые опухоли у этих людей через некоторое время значительно уменьшались в размерах. Из 159 человек, которые практиковали подобные медитации, половина полностью выздоровела, а оставшиеся прожили вместо полугода три - четыре года!

И эта информация не блеф! Я могу на основе своего опыта подтвердить, что если мне удавалось «выковырять» из глубин психики раковых пациентов программу, которая у них выключала иммунную систему, то опухоль полностью рассасывалась. В моей врачебной истории это получалось несколько раз.

Зафиксируй свое внимание, дорогой мой читатель: они работали со смертниками! Представь себе - какова сила саморегуляции! **Вера в себя, Надежда на лучшую долю, Любовь к жизни способны творить чудеса с теми, кто их приобретает!**

### **Рекогносцировка внутри себя.**

Супруги Саймонтоны, предлагали своим пациентам разыскивать в абстрактном лабиринте “броненосцев” и уничтожать их. Я предлагаю тебе намного более понятное для подсознания образное упражнение. Но выполнять это упражнение надо вдвоем.

Найди человека, который медленно и выразительно прочитает тебе нижеизложенное упражнение. А ты в это время будешь сидеть в удобной позе и представлять все, что он тебе говорит.

Или запиши это упражнение на магнитофон своим голосом. Только надо помнить, что после каждого прочитанного слова или предложения, заканчивающегося многоточием, надо делать паузу на 5-10 секунд.

***Найди в своем внутреннем пространстве ощущения, которые идут от указательного пальца твоей правой руки… Почувствуй - вот он, мой палец: кожа…, ноготь…, подушечка пальца…, вот его суставы…. Представь, что твое внимание к нему заставляет палец как бы встать по стойке “Смирно”: он немного, внутренне напрягается…***

***А теперь представь себе ярко и образно, что между твоим сознанием и этим пальцем как бы натягивается ниточка, образуется определенная связь между ними…. И чем больше ты будешь “рассматривать” свой палец, тем он будет к тебе как бы ближе и “роднее”….***

***А теперь подтяни его к себе за ту нить, что образовалась между сознанием и пальцем. И он, приближаясь к тебе, увеличивается в размерах и становится огромным….***

***...тот, кто хочет быть здоровым,***

***отчасти уже выздоравливает.***

***Дж.Бокаччо***

***Теперь ты можешь проникнуть внутрь пальца и попутешествовать в нем. Войди в него и внимательно осмотрись внутри. Подойди к кости и потрогай ее своими мысленными руками…. Почувствуй ее твердость и несокрушимость…. Кости создают основу твоего организма. И они должны быть прочными.***

***После этого пойди вдоль этой кости до ближайшего сустава и загляни внутрь…. И вот ты видишь узкую щель между двумя костями, которая покрыта так называемой синовиальной оболочкой (специальной тканью, которая очень эластична и выделяет смазывающую жидкость, из-за чего кости и могут двигаться друг относительно друга). Потрогай синовиальную оболочку рукой, почувствуй ее эластичность и влажность….***

***Мысленно поднимись вверх на кожу этого пальца…Поднявшись, оглянись: ты стоишь на эластичной равнине, на которой растут очень высокие деревья без ветвей. Это твои волосы. Подойдите к ним и попробуйте их вырвать из кожи…. Но они очень крепко сидят в “почве” и твоих силенок для этого не хватает. Потрогай руками кожу, почувствуй ее эластичность и теплоту….***

***Дальнейший твой путь идет внутрь пальца на его боковую сторону…. И здесь ты находишь сосудистый пучок: артерия, две вены и нерв…. Подойди к нерву и потрогай его своими руками: это плотно свитый жгут - как веревка. И достаточно твердый…. Но сравни: он не так тверд, как кость?…***

***Посмотри: рядом с нервом – вена…. Подойди к ней и надави на ее стенку…. Она настолько эластична, что ты можешь ее совершенно свободно пережать. И остановить движение крови. Посмотри - внизу вена переполняется, а за твоими руками опустела….Давление крови в вене очень маленькое.***

***А теперь потрогай артерию…. Под твоими руками сейчас эластичное и напряженное образование - стенка артерии. Ты руками чувствуешь - какое сильное внутри давление….Для того, чтобы донести кровь до самых дальних частей тела, сердце проводит огромную работу. И ты чувствуешь, что артерия мерно пульсирует под твоими руками. Это передаются удары сердца по стенке артерии…***

***Посмотри - артерия направляется к кончику пальца. Давай посмотрим: что там делается….И ты видишь, что по ходу от нее отделяются более тонкие артерии - артериолы. Артерия от этого становится все тоньше и тоньше…. И вот у конца пальца она рассыпается на капилляры….И в этом месте пульс останавливается и начинает ударяться в кончик пальца. Почувствуй эту пульсацию…***

***А теперь перенеси свое внимание на левую стопу. Найди ощущения, идущие от нее, в своем внутреннем пространстве…. И почувствуй, что стопа, как и палец, “приближается” к тебе…. Войди в стопу и “попутешествуй” в ней так, как ты только что делал это в пальце….***

***Стопа очень сложное образование. В ней очень много костей, суставов, связок, артерий, вен, нервов и тому подобного. Внимательно загляни в каждый угол: “Не накопилось ли в ней “грязи”, болезней?”…. Если ты нашел что - то ненужное, вредное для организма, то возьми в руки веник и аккуратно смети эту “грязь” на совок…. А затем открой “дверь” и выкинь эту “грязь” наружу….***

***Дальше твой путь идет вверх по голени к коленному суставу. Посмотри из стопы вверх: там, далеко наверху, ты видишь его…. Поднимись к нему по лестнице - она находиться где-то рядом….И вот ты поднялся к самому крупному суставу своего организма. Войди в него и внимательно рассмотри все, что ты там найдешь…. Там очень много синовиальных завертов, как бы своеобразных карманов, в которых может гнездиться инфекция. Загляни в каждый угол, подними каждую складку: что под ней?…. Не накопилось ли в них “грязи”, инфекции?….И, если надо, то возьми в руки пылесос с насадкой для чистки мягких вещей и вычисти с его помощью все внутри сустава….***

***-А теперь войди в огромную массу мышц бедра…. И в ее глубине найди самую большую кость своего тела – бедренную…. Эта кость внутри имеет длинную полость, в которой “живет” костный мозг. Он создает для организма красные кровяные тельца, то есть кровь. И это очень важный для организма орган.***

***-Загляни туда и посмотрите: “Все ли здесь в порядке, все ли здесь так, как надо, чтобы хорошо служить тебе?”…. И ты видишь как в костном мозгу происходят очень интенсивные обменные процессы, делятся клетки, образуются эритроциты…. И посмотри: “Хватает ли там энергии для того, чтобы этот процесс шел благополучно?”….Если нет, то представь себе, как из твоих мысленных рук на выдохе выходит чистая энергия в виде маленьких ветвящихся молний. Как они входят в костный мозг и помогают ему еще лучше трудиться на благо организма…. -И, когда ты почувствуешь, что этой энергии здесь стало достаточно, то выйди из кости и войди в низ живота - в малый таз….***

***И вот ты видишь ВОКРУГ себя тазовые органы…. А наверху - петли тонкого кишечника, которые находятся в постоянном движении, переваривая пищу и обеспечивая питательными веществами весь организм…. Посмотри внимательно на тазовые органы и вокруг них: “Не накопилось ли здесь “грязи”?…. Если да, то возьми в руки скребок и им сдери всю эту “грязь”…. Затем скатай ее в комок и выкинь наружу - в землю….***

***-Дальнейший твой путь - в почки. Посмотри: там наверху, среди петель кишечника, справа и слева видны почки. В какую почку тебе хочется войти?***

***-Выбери и войди в нее. И внимательно оглянись в “очистных сооружениях” организма…. Загляни в каждый угол…. И если ты нашел где-нибудь почечные камни, то поставь внутри почки наковальню, положи камень на нее и разбей его кувалдой…. Получившиеся мелкие кусочки размели пестиком в чаше до мелкой пыли…. Затем раствори эту пыль в моче и спусти ее в мочевой пузырь…. Когда закончишь это дело то, прежде чем уйти из почки, убери из нее все “инструменты”…***

***Мало обладать выдающимися качествами,***

***надо еще уметь ими пользоваться.***

***Ф.Ларошфуко.***

***-И поднимись в желудок. Это место, где пища перемешивается и переваривается. Осмотри внимательно слизистую: “Нет ли язвочек, нет ли каких-нибудь ненужных разрастаний?”…. Если ты нашел язвочки, то тщательно очисть их дно…. Затем возьми мастерок и замажь этот дефект слизистой раствором за-под-лицо…. А затем покрась это место в цвет окружающей ткани так, чтобы совершенно не было заметно, что здесь что - то было не так…. Если ты нашел разрастания, то срежь их острым ножом - тоже за-под-лицо…. И под конец тщательно и аккуратно закрась это место краской под цвет слизистой…***

***-Следующая твоя “остановка” в двенадцатиперстной кишке. В ней найди место, где в эту кишку вливается желчь…. И по желчевыводящему протоку начни подниматься к печени…. Но тут ты видишь слева еще один проток, который открывается в желчевыводящий проток.***

 ***Загляни в него…. Это оказывается желчный пузырь. Вот и хорошо, что ты не прошел мимо. Здесь, скорее всего, тоже необходимо навести порядок…. Если ты нашел в пузыре камни, то положи их на железный протвинь и плесни на них сильной кислоты…. И посмотри - как камни с шипением растворяются в ней…. Если же на стенках ты нашел воспаление, то сдери его так, как сдирают старые обои со стен…. Затем эти обои тоже раствори в кислоте до такой степени, чтобы они превратились в безвредную жидкость, которая с желчью выйдет из организма…***

***-А теперь поднимись в печень - главную лабораторию твоего организма… В ней образуются сотни различных, нужных для жизнедеятельности, веществ. Она очищает кровь от всех вредных и токсических веществ, проникающих в наш организм из кишечника….***

***Посмотри: не накопилось ли здесь токсических веществ, “грязи”, болезни... Если ты нашел здесь что-нибудь, что надо удалить, то открой небольшое отверстие из печени прямо наружу - во внешний мир…. А сам встань с противоположной стороны, протяни руки и представь, что из них начинает выделяться чистая и здоровая энергия, которая вытесняет все больное, все ненужное из печени наружу…. Этот процесс должен напоминать вытеснение жидкости из шприца. Представляй как ты выдыхаешь из рук эту энергию, а она постепенно заполняет пространство внутри печени, выталкивая плохое наружу…***

***А теперь поднимись в правое легкое…. Ты попал в огромное пространство, наполненное воздухом и светом. Ты видишь прозрачные, воздушные альвеолы, в которых происходит обмен газов, ты видишь сосуды и тонкие бронхиолы…. И посмотри: “Может с воздухом сюда попало много мусора…. Если он есть, то возьми в руки увеличительное стекло и выжги его…. Делай это примерно так же, как ты делал в детстве, когда поджигал деревяшки при помощи увеличительного стекла…***

***После этого по шее поднимись в голову…. Ты, наконец-то, вернулся в свое жилище. Но пришел сюда как бы через “черный” ход. И можешь посмотреть на него по – новому…. Посмотри: сколько на этом “чердаке” накопилось мусора, грязи, сколько ненужных вещей, сломанной мебели…. Посмотри - насколько грязными стали стекла окон…. А слуховые решетки полностью забились пылью….***

***С этим положением больше мириться нельзя. Настало время навести полный порядок на этом чердаке!***

***Широко открой все окна и вентиляционные отверстия!…И впусти внутрь солнечный свет и свежий воздух….Выкинь наружу всю эту сломанную и ненужную утварь, все сломанные и не нужные игрушки, мебель…. И, особенно рваную и грязную одежду. Посмотри: ты давно из нее вырос, она давно уже не модная. И ты ее все равно больше никогда не оденешь...***

***Сорви со стен эти старообрядческие обои…, помой потолок…, стены…, пол…, стекла окон…***

***-А теперь загляни в чулан. И выпусти из него всех “монстров”, которых ты когда - то заточил там….***

***-Ты их тогда очень боялся. Они казались тебе страшными чудищами, которые запросто могли принести вред. Ты был тогда, конечно же, не прав. Ведь у страха глаза велики. Да, к тому же, ты тогда были маленьким и слабеньким ребенком. И тебе ВСЕ казалось опасным. Но ты давно уже взрослый человек. И не боишься всякой ерунды….***

***-И этих «монстров» надо отпустить наружу - ведь они не виноваты, что ты их так боялся!…Отпусти их в открытое окно - пусть летят куда хотят...***

***-Теперь в своем жилище наклей новые, современные обои на стены и потолок…, поставь новую, современную и удобную мебель, которая будет радовать твой глаз…, постели мягкий палас…. На стол поставь мощный компьютер последней модели для того, чтобы можно было отсюда эффективно управлять организмом….Ты будешь через него получать оперативную информацию об организме и при ее помощи планировать свое будущее. Поставь и повесь на стены разные красивые безделушки - для уюта…. В общем, сделай свое жилище удобным, уютным и здоровым. Чтобы можно было в нем с удовольствием жить долгие - долгие годы!***

***И вот теперь, когда ты навел полный порядок в голове, опустись вниз к сердцу и осторожно проникни в его сосуды. Аккуратно загляни в сосуды сердца – нет ли здесь атеросклеротических бляшек? Если есть, то ты можешь использовать любой из тех инструментов, которые ты уже использовал на пути во внутреннем пространстве. И какой-то один из них тебе понравится больше всех и будет помогать лучше всего.***

***Активное воображение разрушает планы подсознания.***

***К. Юнг.***

Те образы или кинестетические ощущения, которые появляются у человека во время выполнения упражнения “Интроскоп”, являются прекрасными посредниками при общении с подсознанием. И эти образы подсознание прекрасно понимает. Ведь оно само подало тебе этот образ тогда, когда тебе надо было войти в тот или иной орган.

### **Слушай подсказки подсознания**

Когда ты представишь себе, что входишь в печень, то у тебя в голове тут же появляется образ какого-то пространства: комнаты, пещеры или чего-либо подобного. Ты представил этот орган и у тебя тут же появился какой-нибудь образ. Наверное, ты, дорогой мой читатель, согласишься, что это никак не случайно.

Этот образ является для твоего подсознания образом печени. И, если в дальнейшем ты решишь заняться «ремонтными работами» в печени, тебе достаточно будет вспомнить этот образ и поработать внутри него примерно так, как ты делал это в “Интроскопе”.

В вышеприведенном упражнении я привел ряд способов работы во внутреннем пространстве. И эти способы можно использовать не только в том органе, в котором я их приводил, но и в любом другом органе или же части тела.

Но только запомни, что когда ты будешь работать с сосудами сердца, тебе вовсе не обязательно каждый раз проходить весь путь, который описан в Интроскопе. Если ты можешь войти в образ и трансовое состояние без этого, то можешь не делать всего упражнения. Ты можешь вспомнить ощущения, которые у тебя появились, когда ты прошлый раз работал с сосудами и сразу же начинать работать.

## Глава тринадцатая, в которой мы поговорим о том, что делать дальше?

Надеюсь, дорогой мой читатель, что я убедил тебя в том, что ишемическая болезнь сердца не совсем такое заболевание, как говорит ортодоксальная медицина. И что психологические факторы жизни человека надо не просто учитывать в процессе лечения такого больного, но, по крайней мере, придавать им не меньшее значение, чем атеросклерозу и повышенному давлению. И если ты, дорогой мой читатель, согласен с вышесказанным, то естественно у тебя возникнет сакраментальный для россиян вопрос: «Что теперь делать?»

### **Миф умер! Да здравствует миф?**

Одной из моих задач при лечении ИБС является разрушение мифов относительно болезни. И в первой части своей работы я постарался сделать это как можно основательнее. И надеюсь, что ты согласишься, что в механизмах появления ИБС и поддержания болезненных ощущений в твоем организме есть существенный психосоматический компонент.

Что тебе дает осознание психосоматического характера твоего страдания? В первую очередь, конечно же, возможность встать на путь постепенного разрушения того механизма болезни, который ты тщательно и в течении длительного времени сам и создавал.

Если ты постоянно будешь думать по-новому, если ты постоянно (и с чувством абсолютной уверенности) будешь внушать себе, что время, когда болезнь была нужна, истекло, что ты теперь хочешь быть здоровым и так далее и тому подобное, то твое бессознательное обязательно подчинится твоему приказу.

Ведь когда-то ты, конечно же, сам не понимая того, что творишь, дал своему бессознательному приказ на болезнь. И если ты сам это сделал, то с таким же успехом сам же можешь расхлебать эту кашу. И ты вполне сможешь утереть нос ортодоксальным врачам, сделав эту болезнь ДЛЯ СЕБЯ излечимой.

### **Повтори подвиг Мюнхаузена!**

Самое главное, как мне кажется, что я должен сделать дальше – перенести ответственность на решение проблем, стоящих перед тобой, на тебя самого.

Дорогой мой читатель! Если ты болеешь ИБС, то, скорее всего, ты надеялся в деле выздоровления на действие лекарств и те или иные процедуры. Или же, хуже того, на скорую помощь!

Но если ты читаешь эту книгу, то, вероятнее всего, все это было – как мертвому припарки и радикально не помогло тебе решить свои проблемы. Поэтому – хочешь ты этого или нет – тебе придется разобраться с психологическими корнями твоего страдания!

Твоя болезнь во многом связана с образом жизни. И твоим отношением к своему организму. И тем – заботишься ли ты о нем или же только пользуешься им, не давая ему взамен ничего. И если это положение дел сохранится, то вероятность, что болезнь вернется – очень большая!

Ты вряд ли радикально изменишь свою жизнь, свое питание, свое отношение к работе. Поэтому все те факторы, которые являются провоцирующими и определяющими появление ИБС у тебя в той или иной мере будут продолжать работать.

Конечно, желательно изменить в своей жизни как можно больше и как можно сильнее. Тогда ты получишь великолепные результаты от своих усилий. Но люди даже под страхом смерти редко радикально меняют свою жизнь. И я, конечно же, не жду от тебя таких подвигов. Но если ты изменишь хоть одно, но что-то очень важное в своей жизни, то даже уже только это может дать солидный результат.

### **Помощь со стороны никогда не лишняя?**

Очень полезен в борьбе с ИБС некоторый фатализм. Если ты верующий человек, то ты должен понять, что волос не упадет с головы человека без ведома Божьего. И твоя тревога относительно болезни не только глупа, но и говорит о твоем фактическом неверии в Бога.

Мне представляется, что он дает тебе знак о необходимости измениться. Остановиться на бегу и подумать над своей жизнью, осмыслить те реальные цели, ради которых Бог тебя послал на эту Землю. Наверное, ты дорогой мой верующий читатель, согласишься с тем, что это он сделал не зря, что у него был первичный Замысел.

***Мы охотнее всего признаемся в своей лени, так как, по нашему мнению, только она не дает развернуться нашим удивительным способностям.***

И если ты попал в кризис, то самое умное, что ты можешь сделать в этом случае – изменить свою жизнь. И если ты сделаешь это так, как Бог хочет от тебя, ты забудешь, что у тебя есть сердце.

В Америке всеобщим правилом является положение, что любой пациент сначала приходит на прием к психиатру. Если психиатр решит, что пациент не нуждается в его помощи, то он отправляет его к узким специалистам. Или же они лечат пациентов параллельно – один корректируя психологическую сферу, другие - телесную.

### **Вместе весело шагать по просторам?**

И я тоже считаю, что, что наиболее эффективно можно лечить болезни только при сочетании психотерапевтической коррекции с тем или иным физическим лечением. То есть если удается произвести психологическую коррекцию, то таким образом подсекаются «корни» болезни. А затем самое простое лечение поможет быстро и эффективно избавиться от «кроны».

Я советую своим пациентам после того, как они научатся справляться со спазмами, начать закаливаться и использовать холодовые удары – обливания холодной водой. Они очень эффективны, так как заставляют организм перейти в «боевое» состояние, когда нельзя болеть.

Было четко отмечено, что во время войны практически все неврозы и психосоматозы исчезли. Видимо, это связано с тем, что необходимость выживания заставляет организм отбросить все, что может этому помешать. Во время войны надо выживать и человеку становится не до болезни. Вот тебе, дорогой мой читатель, еще один очень мощный аргумент для доказательства психосоматического характера ИБС.

### **Лишения закаляют?**

И для того, чтобы перевести свой организм в режим противодействия болезни, может быть очень полезным периодически голодать. Смысл голодания в том, что часть Я, которая ответственна за самосохранение, «видя», что питательных веществ в организме мало, кричит: «Караул! Еды нет и запросто можно протянуть ноги! Надо срочно принимать меры. Поэтому все психологические проблемы - в сторону, не до вас. Надо использовать на пищу все, что только можно - жир, старые и больные клетки и тому подобное. Весь мусор, который накопился в закоулках организма - в “топку!»

Голод дает мощную встряску организму, смывая все то, что не важно для выживания или же откровенно ему мешает. Правда, если после голодовки ситуация, которая была причиной появления психосоматоза, будет продолжать действовать, то все начнется сначала.

Если человек специально будет отказываться от пищи, например, на один день в неделю, то он будет постоянно держать свой организм в состоянии мобилизации против опасности умереть от голода. В состоянии этой активности будет не до болезни!

Отдельное слово о беге. Я не раз слышал советы, что надо бегом бежать от инфаркта. И будто бы это очень полезно для здоровья. Но это далеко не так! Бег для бессознательного является символом нахождения в сложной ситуации: надо или убегать от опасности или нестись за добычей. В обоих случаях это мощный стресс, сильная нагрузка на организм и так далее и тому подобное. Так не к инфаркту ли ты, дорогой мой читатель, прибежишь? Поэтому хорошо подумай, прежде чем использовать в борьбе с болезнью это «чудо оздоровления». Может быть потом, когда ты наведешь порядок в психике, он тебе будет полезен. Но бездумное его использование может привести к грозным последствиям!

### **Как быть с лекарствами?**

Я ни в коем случае не ратую за то, чтобы ты отказался от тех лекарств, которые тебе назначили врачи, и перешел только на психологические способы лечения своей болезни. В этом деле надо быть очень осторожным и не делать резких движений. Иначе можно сильно повредить делу.

Отказ от тех или иных лекарств должен быть только после длительного периода ремиссии. Но общее положение таково: надо постепенно отказываться от этих «костылей» и восстанавливать естественную саморегуляцию организма.

Я всегда советую своим пациентам, которых я лечил от ИБС, после психотерапевтического лечения пройти лечение нетрадиционными способами (или какими-нибудь новейшими техниками ортодоксальной медицины, которые они еще не пробовали).

Связано это с тем, что если человек использовал какие-то методы лечения и они ему не помогли, то опять обращаться к ним уже не имеет никакого смысла. Они уже дискредитированы в «глазах» бессознательного. Но новые способы, особенно народные, могут быть очень полезными.

Один мой пациент рассказывал, что как-то просматривал ЗОЖ – газету о здоровом образе жизни. Конечно, паршивая газетенка, но его заинтересовали письма в газету от людей, которые использовали те или иные народные методы лечения и получившие от них хорошие результаты.

И читая одно такое письмо, он четко почувствовал: «Вот это мое!» И начав использовать этот способ, он действительно сильно себе помог. Видимо бессознательное при помощи этого озарения сказало ему, что данный способ наилучший для него.

Так и тебе, дорогой мой читатель, может быть очень полезно поискать народные (и естественно, чтобы они были безвредными) способы лечения твоей болезни. А критерием оценки их должно быть вот такое озарение. Тогда этот способ тебе очень хорошо поможет!

Но только ни в коем случае не обращайся, дорогой мой читатель, к экстрасенсам и колдунам. На самом деле они ТОЛЬКО примитивные психотерапевты и ничем не могут тебе помочь. А вот навредить….

## Заключение.

И напоследок мне хочется дать тебе очень важные советы.

***Во-первых***, переосмысли свое отношение к диагнозам, что тебе понаставили в жизни. Диагнозы являются теми путами, что пеленают людей по рукам и ногам. Да, ты когда - то болел, но это не говорит о том, что теперь болезнь будет с тобой навсегда!

Поставь во главе угла принцип адаптации. Если тебе хорошо сейчас и хорошо в долговременной перспективе - выкинь на свалку диагнозы, забудь о болезнях и веди тот образ жизни, который приятен и полезен для твоего организма.

Беда многих людей - это мусолить свои неудачи, бесконечно крутиться в одном и том же круге воспоминаний. Самое неприятное в этом то, что постоянные мысли о плохом - капли, капающие на подсознание в виде команд: "Все плохо! Я неудачник! (и т.д.)" Надо твердо усвоить, что не ошибаются только те, кто сидит на печке. Сделай выводы из своих ошибок, сделай их трамплином для своего роста и забудь о них.

***Во-вторых***, необходимо серьезно желать выздоровления. Если ты никак не желаешь мириться с болезнью - успех тебе практически гарантирован!

Американский ученый Рихтер в 1957 году провел такой опыт. Он брал партию крыс и запускал их в бассейн с гладкими стенками и наполовину заполненный водой. Крысы плавали в нем до тех пор, пока не начинали тонуть. Тех, кто держался на воде дольше всех, он забирал из бассейна, кормил и давал отдохнуть.

Через некоторое время он запускал в бассейн новую партию крыс и среди них тех, что были спасены в первом опыте. Результат был просто поразительным! Спасенные в первом опыте крысы держались на воде намного дольше тех, которые были в бассейне впервые (и даже чем сами они при первом «купании»).

Видимо в мозгу крыс отпечаталось, что чем больше они будут сопротивляться смерти, тем вероятность спасения больше. Поэтому у них не было чувства неизбежности смерти. **Надежда удесятерила их силы!**

Основная масса людей, спасающихся после кораблекрушения на лодках, погибает в течение первых трех дней, хотя твердо доказано, что человек может существовать в море без воды и пищи неизмеримо дольше. Но эти люди теряли надежду и вследствие этого быстро погибали. Таким образом действительно: ***Надежда - самый лучший из докторов***!

Поэтому забудь это "подлое" и удобное выражение **"Не могу!"** На самом деле оно является замаскированной формой слова **"Не хочу!"** Подумай: а если бы я на тебя наставил ружье, ты бы смог научиться снимать сердечные спазмы? Я почти уверен, что ты придешь к выводу: да, наверное, под ружьем я бы это сделал.

***В-третьих***, наберись терпения: не сразу Москва строилась! Кавалерийским наскоком здоровье не поправить. Упорный труд, преодоление уныния от временных неудач, установка на собственные усилия, помогут тебе прийти к желаемой цели.

Люди привыкли пенять на отравленные воздух и продукты питания, на высокие требования к нам, предъявляемые современной цивилизацией и т.д. и т.п. Но, если ты принимаешь такую позицию, то ты обезоруживаешь себя - ты будешь зависеть от отравленного воздуха, так как очистить его ты не сможешь и будешь вынужден дышать им во вред себе.

Но ты прекрасно знаешь, что рядом с тобой есть масса людей, которые тоже постоянно вертятся в том колесе дел, в которое их вогнала современная жизнь, и прекрасно при этом себя чувствующих. Значит не в ритме жизни дело?

Учеными установлено, что человеческий организм зарезервирован стократно, т.е. даже если 99% печени выйдет из строя – человек будет жить. Стометровку, конечно же, не осилит, ему придется соблюдать строгую диету. Но жить он будет! Я уверен, что резервы твоего сердца намного-намного выше этого пресловутого 1%. И научившись саморегулироваться, ты повысишь их во много раз. И будешь жить долго и счастливо!

Я надеюсь, дорогой мой читатель, что таким образом я доказал тебе, что при болях в сердце надо не только безропотно пить назначенные таблетки. Но засучить рукава, заглянуть внутрь себя и навести там порядок. Для того, чтобы не существовать, а по настоящему жить и радоваться жизни. И запомни: быть тебе больным или быть здоровым – зависит только от тебя. Удачи тебе в борьбе со своими скелетами в шкафу!

Врач-психотерапевт ***Васютин А.М***.

предлагает пройти курс **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (**Эриксонианский гипноз, Символдрама, «Машина времени», Нейро - лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры**).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

Современное лекарственное лечение в БОЛЬШИНСТВЕ случаев только снимает симптомы болезни. А вот современная психотерапия уничтожает их корни! И через это дает человеку реальные шансы не только освободиться от болезни, но и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ меняется прошлое. И все те психологические «занозы», которые отравляли человеку жизнь, исчезают.

 **Краткосрочная программа** (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективнапри:

- **неврастении,**

**- вегето-сосудистой дистонии,**

**- головных болях различной этиологии,**

**-** **страхах и тревожно - депрессивных явлениях,**

**- энурезе,**

**- сексуальных проблемах,**

**- климактерических нарушениях,**

**- семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.**

**Долговременная программа** направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней.

И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

 На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить новую линию своей жизни. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

**-неврозе навязчивых состояний,**

**-астено-депрессивных состояниях**,

-первых признаках **шизофренических расстройств**,

-**бронхиальной астме,**

**-гипертонической болезни,**

**-стенокардии,**

**-язвенной болезни**,

-**кожных и аллергических** **заболеваниях**

**-и многих других психосоматозах.**

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

Описание индивидуальных сеансов врача – психотерапевта Васютина А.М.

При первом посещении я провожу углубленный опрос пациента и тестирование специально для этого разработанным проективным тестом. Если в результате мне становятся понятны причины появления заболевания у данного человека, то я создаю предварительный план лечения и объясняю пациенту – что и как я буду делать. И если пациент соглашается с этим планом, то я начинаю курс коррекции.

Каждый сеанс психотерапии я начинаю с опроса пациента о его состоянии. В это время работа идет на основе логотерапии по В.Франкл, рациональной психотерапии и Сократовского диалога.

Затем я провожу специальный сеанс коррекции проблем пациента на подсознательном уровне. Введение в трансовое состояние, в котором проводится данная коррекция, я провожу в рамках официального наведения гипноза. Я прошу своих пациентов лечь, закрыть глаза и расслабиться. После этого я произношу формулу введения в гипноз, в результате которой пациент входит в ту или иную степень транса.

В этом состоянии я провожу лечение внушением при помощи эриксоновских подходов, авторскими техниками нейро - лингвистического программирования , терапевтическими метафорами, символдрамой и элементами психосинтеза. И через это выполняю краткосрочную или долговременную программы из Курса психологической стабилизации личности.

**«Волшебный магазин доктора Васютина»**

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости. Его так же можно назвать курсом психологической десенсибилизации. Направлен на ликвидацию или ослабление чувствительности к психотравмирующим воздействиям. Базовым положением курса является концепция разумного эгоизма, разработанная на основе максим Иисуса Христа.

Смысл этого курса - ломка всех неадекватных представлений, которыми человек нагружается в течении жизни, освобождение от ограничивающих убеждений, которые мешали личности самореализовываться и таким образом невротизировали его.

В результате он начинает видеть мир таким, каков он есть, видеть взаимоотношения между людьми не такими, какими хочется, а такими, каковы они есть на самом деле. И на основе этих знаний он может построить новые, более адекватные отношения с окружающим миром.

Программа занятий построена по принципу работы с дзен - коанами. Известно, что для того, чтобы их понять, надо выйти за рамки привычных представлений, за рамки дуалистического мира.

При помощи игровых проективных техник я ломаю стереотипные воззрения таким образом, чтобы человек вынужден был согласиться с этим. И в результате посмотрел на привычные вещи в новом ракурсе. Таким образом курс позволяет избавиться от массы устойчивых представлений, которые ограничивали поведение человека и направляли его в не приемлемое для современного человека русло. В следствии этого человек на этой - новой - основе строит свои новые отношения с окружающим миром, которые будут несравнимо более адекватными для него.

Таким образом, человек переходит от конфронтационной психологии к идее сотрудничества с миром. Он переходит от ксенофобии к космополитизму, принимая мир таким, каков он есть, без попыток его насильственного изменения.

Таким образом, это программа психологического взросления, формирование новой картины мира, нового алгоритма взаимоотношений с миром, расширения мировоззрения, ломки догм, стереотипов мышления, снятие детских шор, освобождение от иллюзий.

Курс рассчитан на два дня.

**Курс обучения разумному эгоизму.**
**Вы хотите:**

- наладить отношения со своими родными и близкими?

- достойно разрешить длительные конфликты на работе?

- понять те законы, что регулируют взаимоотношения людей в обществе?

- вписаться в рынок с наименьшими усилиями?

Тогда вам надо пройти курс обучения РАЗУМНОМУ ЭГОИЗМУ.

За 2 дня (суббота и воскресенье с 10 до 18 часов)

вы освоите принципы, которые изложены в моей книге «***Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста»*** и сможете начать их использовать в своей жизни.

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости, который поможет вам почувствовать себя в этом мире, как рыба в воде.

Курс основан на рефрейминге (буквально - преображение) – творческом переформировании психики, использующем заложенные в самом пациенте возможности выздоровления.

Смысл его - какому-то явлению (событию в жизни, симптому) придается новый смысл.
Концепция разумного эгоизма является новой философией адаптации к миру, основанной на светском понимании заповедей Иисуса Христа.

**Курс обучения
САМОГИПНОЗУ с БИОЭНЕРГОТРЕНИНГОМ.**
Первая  часть данного курса называется: **«Сверхнадежная техника вхождения в самогипноз»**

Она позволяет любому человеку очень быстро и в любой ситуации входить в самогипнотическое состояние, в котором появляется возможность воздействовать на свое тело. Из этого состояния он может снять себе любую боль, спазм, неприятные эмоции и настроить себя на какие-либо действия.
Самогипнотическое состояние, достигаемое при помощи специальной янтры, чрезвычайно помехоустойчиво, то есть человек, находящийся в погружении, может войти в него практически в любых условиях.

Вторая  часть этого курса обучения **–**

**«Биоэнерготренинг как способ целенаправленной коррекции обмена веществ».**

***Биоэнерготренинг*** – это система упражнений,

при помощи которой вы научитесь воздействовать на обмен веществ в своем организме. И направить его в нужную вам сторону.

Пройдя курс обучения ***Биоэнерготренингу*** вы сможете:

- снимать любую боль в организме без лекарств и процедур,

- убирать спазмы и расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов,

- подавлять воспаления,

- регулировать эмоции.

А также стать независимым от таблеток и процедур, разработать свой алгоритм выздоровления.

Тренинг включает в себя обучение самым современным западным психотехникам, помогающим саморегулировать организм.

Продолжительность курса 20 часов (или вечером по 2-3 часа каждый день или по 4-5 часов по субботам, воскресеньям).

**VIP – консультирование и лечение.**

В некоторых случаях я выезжаю на консультирование и лечение в другие города и другие страны. Обычно это длится одну неделю – с воскресенья до субботы. В этом случае я провожу интенсивное лечение пациентов и обучение авторским техникам саморегуляции (3-5-7 часов работы ежедневно). Пациент оплачивает дорогу, проживание, питание и сами сеансы.

**Выездные группы по обучению саморегуляции.**

Группа должна состоять НЕ МЕНЕЕ чем из 15 человек. Занятия проводятся ежедневно вечером по 2 часа. Вводная лекция - в воскресенье вечером, в субботу – завершение группы. Стоимость обучения для пациентов – по усмотрению организаторов. Организаторы оплачивают мой проезд, проживание, питание и некую сумму за проведение группы (по договоренности).

Медицинский центр «БЕЛТИКО» Дегтярный пер. д.10, (М. «Пушкинская»)

Рабочие телефоны: 694-20-13. 495-46-89

 Мобильный телефон: 8-(985) 761-10-01.

 E-mail: 7611001@rambler.ru

a7611001@yandex.ru

www.vasutin.ru

 www.vasutin.by.ru