Аннотация.

Современная психосоматическая теория возникновения болезней напрямую связывает психическое и физическое здоровье. То есть очень многие болезни у человека появляются и «процветают» потому, что в его психике по тем или иным причинам появляются как бы «зародыши» будущих болезней в виде страхов, обид и нереализованных желаний, которые через некоторое время под влиянием острых или хронических стрессов могут прорасти в виде того или иного психосоматоза. Исходя из этого психосоматическая медицина считает, что большинство самых тяжелых и смертельно-опасных заболеваний излечимы. Только их надо лечить не только (и не столько) лекарствами, но и корректируя психику человека.

В данной книге автор рассказывает о том – как и почему появляется сахарный диабет. И на основе этого понимания автор помогает понять читателям принципы излечения от него и дает конкретные техники для того, чтобы они смогли при помощи своих саморегулятивных усилий избавиться от болезни.

**Васютин Александр**

***Сахарный диабет***

***или***

***как он делает жизнь сладкой, если она горька***

[Введение. 4](#_Toc230573725)

[Мировой фармацевтический заговор? 4](#_Toc230573726)

[Диабет излечим? 5](#_Toc230573727)

[Глава первая, в которой мы поговорим о типах диабета и о том, как они образуются с точки зрения психосоматической медицины. 5](#_Toc230573728)

[Чем отличаются диабеты друг от друга? 6](#_Toc230573729)

[Как возникает диабет 1 типа? 6](#_Toc230573730)

[Стресс в основе болезни? 7](#_Toc230573731)

[Как возникает диабет 2 типа? 9](#_Toc230573732)

[Наследуется ли диабет? 10](#_Toc230573733)

[Где тонко, там и рвется? 10](#_Toc230573734)

[Глава вторая, в которой мы поговорим о влиянии жизни предков на болезни потомков. 11](#_Toc230573735)

[Никто не забыт? 12](#_Toc230573736)

[Бессознательное гонится за модой? 13](#_Toc230573737)

[До седьмого колена? 14](#_Toc230573738)

[Глава третья, в которой мы поговорим о принципах воспитания. 14](#_Toc230573739)

[Выживание в основе всего? 14](#_Toc230573740)

[Кибернетику придумал Создатель? 15](#_Toc230573741)

[Все мы родом из детства? 15](#_Toc230573742)

[Делай как я! Делай лучше меня? 16](#_Toc230573743)

[Кирпичи падают только на ноги россиян? 17](#_Toc230573744)

[Мама – лучший в мире программист? 17](#_Toc230573745)

[Что говорил отец-основатель? 18](#_Toc230573746)

[Во всем виноват младшенький? 18](#_Toc230573747)

[Самый лучший в мире транквилизатор? 18](#_Toc230573748)

[Как воспитать из своего ребенка некрофила? 19](#_Toc230573749)

[Как на «костях» психики нарастает личность? 19](#_Toc230573750)

[Глава четвертая, в которой мы поговорим о строении разума. 20](#_Toc230573751)

[Бессознательное тот еще фрукт? 20](#_Toc230573752)

[Безопасность превыше всего 20](#_Toc230573753)

[Как организм обеспечивает технику безопасности? 21](#_Toc230573754)

[Без помощников не обойтись никому? 21](#_Toc230573755)

[Русская матрешка в голове у всех людей на планете? 21](#_Toc230573756)

[Истина зависит от точки зрения? 22](#_Toc230573757)

[Лифт как способ устрашения. 23](#_Toc230573758)

[Как формируются ценности 24](#_Toc230573759)

[Глава пятая, в которой мы поговорим о том, как под влиянием социума формируются психосоматозы 25](#_Toc230573760)

[Человек убивает себя сам? 26](#_Toc230573761)

[С чего начинается…..психосоматоз 27](#_Toc230573762)

[Как привычка болеть превращается в болезнь привычки. 28](#_Toc230573763)

[Как возникает неосознаваемая выгода от болезни 28](#_Toc230573764)

[Болезнь является способом борьбы со скукой? 29](#_Toc230573765)

[Болезнь как способ избавиться от требований общества. 29](#_Toc230573766)

[Война и психосоматозы несовместимы? 30](#_Toc230573767)

[Глава шестая, в которой мы узнаем – что по поводу сахарного диабета говорят ученые. 31](#_Toc230573768)

[Часть вторая – практическая. 32](#_Toc230573769)

[Глава седьмая, в которой я расскажу о нейро-лингвистическом программировании и о том как и почему оно работает. 33](#_Toc230573770)

[Глава восьмая, в которой я расскажу о современном методе психоанализа – «Машине времени» 36](#_Toc230573771)

[Глава девятая, в которой я расскажу о Символдраме 40](#_Toc230573772)

[Глава десятая, в которой я расскажу о том, как сформировать пациенту более счастливое будущее. 45](#_Toc230573773)

[Глава одиннадцатая, в которой я расскажу о том – как обойтись без психотерапевта. 47](#_Toc230573774)

[Глава двенадцатая, в которой я расскажу о том – как уничтожить старую линию жизни, которая привела к сахарному диабету. 49](#_Toc230573775)

[Глава тринадцатая, в которой я расскажу тебе о том, как использовать Машину времени для изменения будущего. 50](#_Toc230573776)

[Глава четырнадцатая, в которой мы поговорим о способах договориться с бессознательным. 52](#_Toc230573777)

[Виртуальный мобильник. 52](#_Toc230573778)

[Любопытство не порок? 52](#_Toc230573779)

[«Морзянка» разума. 53](#_Toc230573780)

[Глава пятнадцатая, в которой я расскажу как из «Жертвы» превратиться в «Хищника». 54](#_Toc230573781)

[Глава шестнадцатая, в которой я расскажу о работе во внутреннем пространстве тела 55](#_Toc230573782)

[Рекогносцировка внутри себя. 56](#_Toc230573783)

[Слушай подсказки бессознательного 59](#_Toc230573784)

[Глава семнадцатая, в которой я расскажу о том, как воздействовать на обменные процессы в островках Лангерганса. 60](#_Toc230573785)

[Спайки растворимы? 60](#_Toc230573786)

[Духовный отец Биоэнерготренинга. 60](#_Toc230573787)

[Как использовать болезнь во благо себе. 61](#_Toc230573788)

[Успех - стимулятор развития. 61](#_Toc230573789)

[Сила мысли. 61](#_Toc230573790)

[Массаж......без рук. 62](#_Toc230573791)

[Биоэнерготренинг - способ прямого воздействия на тело, минуя подсознание. 62](#_Toc230573792)

[Глава восемнадцатая, в которой я расскажу об «анатомии» Биоэнерготренинга. 63](#_Toc230573793)

[Как заставить медведя летать? 63](#_Toc230573794)

[Упражнение первое 63](#_Toc230573795)

[Упражнение второе 64](#_Toc230573796)

[Как разогреть руку без тепловентилятора? 65](#_Toc230573797)

[Тепловой круг 65](#_Toc230573798)

[Терпение и труд..... 66](#_Toc230573799)

[Упражнение третье. 66](#_Toc230573800)

[Как первичная установка влияет на конечный результат. 66](#_Toc230573801)

[Упражнение четвертое. 67](#_Toc230573802)

[Как избавление от зуба мудрости прибавляет мудрости. 67](#_Toc230573803)

[Как использовать Биоэнерготренинг против диабета? 68](#_Toc230573804)

[Без труда не вынешь и….. 69](#_Toc230573805)

[Заключение 69](#_Toc230573806)

## Введение.

Дорогой мой читатель, страдающий сахарным диабетом!

Я взялся за написание этой книги потому, что в процессе работы с больными (и, в частности, с больными сахарным диабетом) понял, что появление этой болезни у человека нельзя объяснить такими простыми причинами, которыми оперирует ортодоксальная медицина. Тебе, с того самого момента, когда у тебя обнаружилось повышенное содержание сахара в крови и глюкозурия, неустанно внушали, что это связано с недостатком или отсутствием инсулина в твоей крови. А это связано якобы с тем, что твоя поджелудочная железа не способна его вырабатывать вообще или же вырабатывает в недостаточном количестве. Органические изменения в островках Лангерганса – что ж тут поделаешь!

***Тот, кто знает людей, - благоразумен.***

***Знающий себя - просвещен.***

***Побеждающий самого себя - могуществен.***

***Лао-цзы.***

И везде и всегда (и докторами и в различных справочниках) тебе внушалась мысль, что этиология появления этой болезни не ясна. И что если уж она у тебя появилась, то это на всю жизнь. Современная ортодоксальная медицина жестко и однозначно утверждает, что диабет неизлечим. И что можно только научить человека вести более менее сносное существование в течение всей жизни. То есть с ее точки зрения единственное, что ты можешь сделать – это соблюдать диету, контролировать уровень сахара в крови и колоть инсулин.

И действительно, в подавляющем количестве случаев больные люди безропотно несут этот крест всю свою жизнь. Это связано с тем, что эндокринологи действительно совершенно не понимают механизмов появления этой болезни. И их лечение направлено только на СНЯТИЕ симптомов. А так как нет понимания болезни, то и «лечение» сахарного диабета напоминает хоспис. И на самом деле является не лечением, а просто цепочкой вынужденных действий. В арсенале традиционной медицины нет НИ ОДНОГО метода, который влиял бы на причину болезни. И, казалось бы, выхода нет!

### Мировой фармацевтический заговор?

Диабет – больше, чем болезнь. Это образ жизни. Это явление общественного порядка. С ним связаны целые отрасли промышленности, большие научные коллективы разрабатывают все новые и новые способы компенсации недостатка выделения инсулина. Можно сказать, что диабет обладает своим информационным пространством, это как живой организм. И человек, заболевший диабетом, попадает в него и его, как марионетку, начинают использовать. Этот «организм» упорно поддерживает миф о неизлечимости этой болезни. Это выгодно ему, так как привязывает больных к результатам исследований. Его жизнь зависит от того – сколько людей вовлечено в орбиту болезни.

Не секрет, что мировая фармацевтическая промышленность – это государство в государстве. Она обладает огромными информационными возможностями. И когда надо продать новые лекарства, например, против гриппа, она организует в прессе целую компанию запугивания последствиями осложнений от гриппа. Понятно, что это связано не с их альтруизмом, а желанием получить выгоду.

Вся информационная политика, связанная с сахарным диабетом, подчиняется этим же мотивам. И этому «организму» совершенно не выгодно, чтобы распространялась информация о психосоматическом характере этой болезни. В тех книгах о сахарном диабете, которые я просматривал перед написанием этой книги нет НИ ОДНОГО упоминания о психосоматическом характере данной болезни. Если бы я был параноиком, то подумал бы, что создана целая система информационной блокады. Но, конечно же, все намного проще! Та концепция болезней, которая господствовала в 20-м веке, оказалась удивительно живучей. Эту парадигму создавали очень талантливые люди. И они смогли создать достаточно непротиворечивую концепцию того, почему и из-за чего болеют люди, которой до настоящего времени придерживается большинство врачей. И новая психосоматическая концепция с трудом пробивает себе дорогу

Но в последние годы многим врачам, особенно на Западе, стало ясно, что успех в лечении пациентов зависит не только от того - сколько и каких лекарств им назначается. Мы наконец-то начинаем понимать, что лекарства, какими бы хорошими ни были, просто не способны вылечить человека. Лечение лекарствами большинства болезней напоминает кошение травы – чем чаще косишь – тем гуще она становится. Чем больше человек страдает от болезни, тем чаще ему приходится снимать ее симптомы. То есть в случае применения лекарств, снимающих симптом болезни (например, при сахарном диабете - инсулина) болезнь не лечится, но только загоняется в угол. В этом случае вопрос о выздоровлении даже не стоит.

Озабоченность западной культуры качеством питания, количеством холестерина и других вредных веществ в пище, является выражением господствующего представления о том, что состояние психики хотя и играет определенную роль в развитии болезней, но НЕ ОЧЕНЬ большую.

### Диабет излечим?

**Но психосоматическая медицина однозначно доказала, что это не так, что состояние психики человека играет ОПРЕДЕЛЯЮЩУЮ роль в развитии болезней.** И если мы хотим достичь успеха при лечении больных, то нам необходимо учитывать психологические факторы их жизни, которые в значительной степени влияют на появление и развитие болезни. Без учета психологических факторов лечение больных подобно работе колхоза "Напрасный труд". И многие практикующие врачи давно это поняли.

Сейчас точно доказано, что сахарный диабет – психосоматоз, то есть заболевание, которое появляется в тесной связи с эмоциональной жизнью человека. Психосоматическая медицина считает, что все те беды и проблемы, через которые человеку приходится проходить в жизни, могут привести к нарушению синтеза инсулина. Этот процесс называется психосоматизацией, когда отрицательные эмоции, которые человек испытывает в течении длительного времени (или же в «ударных дозах»), как бы заземляются в тонких местах организма. И если удастся эти «занозы» удалить, то человек МОЖЕТ выздороветь. Или же, во всяком случае, в значительной степени ослабить болезнь и отказаться от инъекций инсулина. И на последующих страницах данной книги я подробно объясню – как может идти процесс психосоматизации. И как пройти этот путь в обратную сторону. Итак, начинаем!

## 

## Глава первая, в которой мы поговорим о типах диабета и о том, как они образуются с точки зрения психосоматической медицины.

Я в своей работе не буду излагать общеизвестные вещи о диабете. Их можно почерпнуть в других источниках. И один из самых лучших –«Большая энциклопедия диабетика» Х.Астамировой и М Ахманова. Если ты хочешь подробнее узнать о диете при диабете и методах лекарственной компенсации сахарного диабета – лучшего источника тебе не найти.

Я же на этих страницах только немного остановлюсь на роли инсулина в организме и типах диабета. Все клетки организма работают на определенном топливе. Если для автомобильного мотора им является бензин, то «бензином» для клеток является глюкоза. В организме есть два типа клеток – те, которым для усваивания из крови глюкозы, инсулин не нужен и те, которым он нужен. К первому типу клеток относятся клетки нервной системы, сердца и других жизненно-важных органов. Ко второму – зависящему от инсулина – относятся все остальные клетки. И это сделано не зря! В первую очередь глюкозу должны получить те клетки, от которых зависит жизнь организма. И когда они насыщаются глюкозой, то перестают забирать ее из крови. И уровень глюкозы в крови начинает повышаться. Это становится сигналом для выработки инсулина. Он поступает в кровоток и открывает проход глюкозы в инсулинозависимые клетки. И если инсулина нет или его мало, глюкоза не может попасть в эти клетки и они начинают голодать. Уровень глюкозы в крови начинает повышаться.

Понятно, что организм в этом случае пытается как можно быстрее освободиться от ее избытка и выделяет ее с мочой. Образуется глюкозурия. А так как глюкоза очень гигроскопична, то для ее выделения требуется много воды. И такие больные все время чувствуют жажду. А так как клетки глюкозу не получают, то у человека появляется желание съесть как можно больше сладкого. Этот сахар поступает в кровь, вызывая повышения уровня глюкозы, она выделяется с мочой….. и так образуется тот патологический круг, который называют сахарным диабетом.

### Чем отличаются диабеты друг от друга?

1 тип сахарного диабета называют инсулинозависимым. Он возникает тогда, когда бета-клетки в островках Лангерганса производят или очень мало инсулина или же вообще перестают его секретировать. Этим типом диабета обычно болеют дети и молодые люди, хотя и не только они. Он может проявиться уже в младенчестве или же появляется у детей и подростков (до 20-25 лет). И эти люди становятся жестко зависимыми от инсулина (диетой и сахаро-понижающими таблетками им не поможешь).

2 тип сахарного диабета считается инсулинонезависимым, то есть инсулин вырабатывается, но в недостаточных количествах. Или же он вырабатывается во вполне нормальных количествах, но почему-то не открывает «двери» в стенке клетки для прохождения глюкозы. Особенно часто эта проблема возникает у тучных людей и, возможно, связана с большим количеством клеток у этих людей. А так как их больше нормы, то на всех инсулина не хватает. И даже если инсулина вырабатывается в достаточном количестве, возникает его относительная недостаточность. Этим типом диабета заболевают чаще всего люди пожилого возраста.

***У нас больше силы, чем воли,***

***и мы часто для того только, чтобы оправдать себя в собственных глазах,***

***находим многое невозможным для себя.***

***Ф.Ларошфуко.***

Подсчитано, что если у человека ожирение 1 степени, то риск заболеть диабетом увеличивается в 2 раза, при ожирении средней степени – в 5 раз, при более сильных степенях ожирения сахарный диабет все время находится рядом, ожидая удобного случая, чтобы впиться своими «зубами» в человека. Но сам по себе избыточный вес нельзя считать причиной диабета, так как диабет развивается только у 5% тучных пациентов. Но избыточный вес есть у 75% больных диабетом.

То есть картина болезни здесь разная. Поэтому некоторые врачи считают эти диабеты разными болезнями.

### Как возникает диабет 1 типа?

С моей точки зрения самым главным механизмом возникновения диабета 1 типа является сильнейший стресс. Стресс по определению Г.Селье – это общая неспецифическая реакция организма, направленная на адаптацию к изменяющейся реальности с ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ГОМЕОСТАЗА. И для того, чтобы ты, дорогой мой читатель, понял – почему я считаю стресс очень важным элементом психосоматизации, я расскажу тебе о том, что происходит в организме в случае, если он развивается.

Если сейчас, когда ты читаешь эту книгу, в твою комнату войдет саблезубый тигр, то вероятность, что тебе придется драться или спасаться, очень велика. А это невозможно сделать без напряжения - мышц и сосудов. Сердце для того, чтобы обеспечить внутренние органы кислородом, должно прокачать кровь в напряженные при физической нагрузке мышцы.

А для этого давление должно подняться. Если же давление останется таким, каким оно было в спокойном состоянии, ткани не получат необходимое им питание. Если твое давление не поднимется до необходимого уровня, то ты умрешь сам - без помощи тигра. И очень важно – в кровь из депо (временных хранилищ глюкозы) в это время выбрасывается ОГРОМНОЕ количество глюкозы! Она необходима мышцам для выполнения той работы, которая нужна для избавления от опасности.

В. Кэннон доказал своими опытами, что страх и тревога могут вызвать гликозурию у здоровых кошек и людей. Это подтверждает, что при стрессе уровень сахара в крови поднимается. Но при этом важно, что существенного и длительного повышения сахара в крови не происходит. То есть у здоровых людей может развиваться «эмоциональная гликозурия», но редко развивается «эмоциональная гипергликемия».

Во время беременности иногда у женщин обнаруживают высокий уровень сахара в крови. У них развивается так называемый диабет беременных. Это происходит из-за того, что беременность, безусловно, является мощным стрессом. Но потом женщина рожает, стресс проходит и уровень сахара у нее нормализуется. Но очень часто бывает так, что человек, попав в стрессовую ситуацию, бывает так потрясен, что не может его забыть. Например, если он случайно избежал смерти, то будет бояться, что ситуация может повториться. И у него возникает хронический стресс. Уровень сахара в крови у него, естественно, поднимается. Также важно то, что вещества, которые выделяются при стрессе (хоть отрицательном, хоть положительным) обладают противоположным инсулину действием, то есть не дают проникать сахару в клетки. Например, гормон шитовидной железы иногда так и называют «антиинсулиновым».

Если человек здоров, то когда опасность минует, у него давление и уровень сахара естественным образом снижаются до того уровня, который будет оптимален для состояния покоя. Но может случиться так, что бессознательное начнет считать, что эта опасность из внешнего мира может прийти в любой момент. И начинает постоянно держать организм в напряжении, как бы на “взводе”. Если такая “мысль” осенит часть Я, ответственную за безопасность организма, то повышение артериального давления и УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ становится для него очень нужным. Оно через это держит организм в состоянии ПОСТОЯННОЙ готовности к возможной атаке из внешнего мира. Эта часть Я как бы говорит: «Из-за любого поворота в любой момент может появиться саблезубый тигр. Будь готов!». И организм как бы отвечает: «Всегда готов!»

То есть повышение сахара в крови не случайно. Это приспособительная реакция! И при диабете 1 типа это ГЛАВНЫЙ механизм, на основе которого появляется болезнь!

Опять же не случайно диабет и повышенный вес очень часто сопутствуют друг другу. Для постоянного нахождения во «взведенном» состоянии, нужна огромная энергия. И бессознательное считает, что ее надо накопить как можно в большем количестве!

### Стресс в основе болезни?

Смулевич говорил, что стресс, в результате действия которого впервые появляются психосоматические нарушения, должен быть сверхзначимым по типу «удар судьбы» или «последняя капля». И организм в это время должен быть в значительной степени истощен.

Психическая травма - это внезапное сильное и потрясающее нарушение образа Я или же психологического равновесия, когда психологическая защита не успевает сработать. Это декомпенсация психологической защиты под влиянием воздействий внешней среды, которые приводят к тому, что у человека появляется ощущение, что жить так, как раньше нельзя, а как жить дальше – непонятно. То есть психическая травма так же, как и физическая травма, что-то ломает, какие-то привычные механизмы жизни и функционирования психики.

В.С.Лобзин и М.М.Решетников считают, что психическая травма имеет много аналогий с физической травмой. И она тоже может «инфицироваться», заживать «первичным» или «вторичным» натяжением. В последнем случае часто образуются «деформирующие» личность рубцы. «Рубцами» этими и являются психосоматозы. Только из-за того, что у разных людей разные «тонкие» места, появляются они в разных органах и под разными масками. Но механизм появления один и тот же.

В настоящее время одной из наиболее распространенных концепций развития психосоматозов является концепция “Утраты значимых для индивида объектов”. Под объектом в рамках этой концепции понимаются одушевленные или неодушевленные факторы окружения, к которым у объекта имеется сильная привязанность. Такие факторы, при их наличии и отсутствии угрозы их лишиться, обеспечивают комфортность самочувствия субъекта. Но если человек чувствует, что может их лишиться (или же лишается их), то начинает переживать мощнейший стресс.

Е.Блейлер считал, что даже самое внешне незначительное событие, если оно будет ЛИЧНОСТНО значимо для конкретного человека, может стать первоначальным исходным пунктом, вызывающим болезненные расстройства. Действительная (или воображаемая) потеря (или же хотя бы угроза потери) может привести сначала к острому или хроническому стрессовому состоянию, а затем уже к депрессии. В свою очередь она приводит к снижению толерантности личности к психическим и физическим нагрузкам и подавлению иммунного ответа организма на повреждающие факторы.

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

***умирает молодым.***

***Д.Каррел.***

Если человек чувствует, что от него в жизни уже ничего не зависит, что он игрушка в руках неведомых и мощных сил, то у него может развиться ощущение безвыходности и безнадежности. В результате человек попадает в ситуацию постоянного ожидания неприятностей. А от этого у него развивается хроническое стрессовое состояние.

В медицинской литературе есть масса описаний того, как после стресса человек заболевал сахарным диабетом. Например, описан случай, когда молодая женщина после смерти мужа заболела за 3(!) дня. Если мыслить психосоматически, то один из механизмов развития ее болезни - она лишилась радости своей жизни, потеряла сладость жизни. И организм компенсировал это повышением уровня сахара в крови! А второй – она встретилась со смертью и сама боится умереть. И для того, чтобы внезапно не умереть, она находится в постоянной готовности к преодолению опасности.

М.Ахманов описывает случай, который он непосредственно наблюдал. В течении нескольких недель диабет развился у ребенка, которого только что отлучили от груди. Я думаю, что болезнь в этом случае развилась из-за того, что ребенок из-за лишения пищи пережил страх смерти.

Или вот такой пример. Х. Брач и Е. Хьюлетт провели психиатрическое исследование детей, болевших диабетом. Они выяснили, что в одной трети случаев начало болезни совпадало с разводом родителей или началом раздельного от них проживания. Их мир рухнул! И депрессию и тревогу пришлось компенсировать повышением сахара в крови.

А вот российский дипломат А.Н.Яковлев прямо и безусловно связывал свою болезнь со стрессовым характером работы. Он испытывал сильные и регулярные эмоциональные нагрузки, что, в конце концов, с его точки зрения привело к диабету.

### Как возникает диабет 2 типа?

Появление сахарного диабета 2 типа связано с несколькими факторами. Запускающим процесс психосоматизации фактором, скорее всего, является депрессия. С точки зрения К.Королева депрессия служит прерыванию контакта с перенесенным гневом, злобой, болью, ужасом, беспомощностью, безнадежностью, отчаянием, виной.

Установлено, что количество депрессий в популяции неуклонно растет. За последние 30 лет оно выросло на порядок(!): если в 1967 году 0,4% людей страдали теми или иными депрессивными расстройствами, то в 1996 году уже 5%. Конечно, надо сделать скидку на методы и способы диагностики. А также на то, что раньше то, что сейчас называется депрессией, диагностировалось под другим названием. Но, все равно, рост впечатляющий! Ожидается, что скоро депрессия охватит 20 процентов населения Земли.

А теперь для сравнения другие цифры. В настоящее время диабет занимает третье место по распространенности после рака и сердечно-сосудистых заболеваний. В 1965 году в мире было примерно 30 миллионов диабетиков. В 1972 году – уже 70 миллионов. Сейчас 100 миллионов. В США диабетом болеет 5% населения. 25% чернокожих американок старше 50 лет – диабетики. Цифры близкие, не правда ли?

Этот тип диабета обычно появляется в пожилом возрасте и развивается медленно. И многие ученые считают эту болезнь почти неизбежным следствием увядания организма. Но увядание, хоть и вкладывает свою роль в развитие недостаточности инсулина, не самый главный механизм.

Чем отличается старый человек от молодого? Постепенной потерей жажды жизни, потерей интереса к достижениям и развлечениям. Многое из того, что интересно более молодому человеку (например, сексуальные игры), для них становится или не доступно или не интересно. Они постепенно теряют «сладость жизни».

Если жизнь теряет «сладость», то люди начинают употреблять много сладкого как компенсацию депрессии. И это не удивительно - известно, что сладости обладают антидепрессивным действием. Миллер-Экхард удачно заметил по этому поводу, что многие женщины ищут в кондитерских те сласти, которых им не хватает в любви. А диабетикам тоже все время хочется сладкого. Мне представляется, что они тоже ищут сладости жизни.

Я убедился в этом на примере одной пациентки, которую лечил от сахарного диабета. В детстве ее жестко контролировали и жестоко наказывали за любой проступок. После любого неповиновения ее ругали по 2 – 3 часа оба родителя. Она любила только бабушку, к которой ездила летом, так как та ее не «пилила» и позволяла ей некоторые вольности. Она вынуждена была подчиняться родителям. Но все-таки после длительного терпения «срывалась с цепи» (убегала из дома на сутки и более). Потом ей попадало еще больше. И с течением времени она все больше смирялась и убегала все реже и реже. И в конце концов смирилась! Как только это произошло - она заболела диабетом.

Мне представляется, что важнейшим фактором возникновения сахарного диабета 2 типа также является потеря смысла жизни. У лиц, занятых типичной для современного общества работой в промышленности, сельском хозяйстве, в сфере услуг (от простого подручного до руководителя с ограниченной ответственностью) главный источник депрессии - в неудовлетворенности своей жизнью, неуважении к своим занятиям. Это, в конце концов, и приводит к потере смысла жизни.

Также важным фактором развития сахарного диабета может являться отсутствие религиозности у большинства современных людей. Мы все (особенно в нашей стране) воспитывались в атеистической среде. А атеизм на самом деле бесчеловечен! Он говорит, что ты на самом деле никто и ничто, песчинка на дороге жизни, которую не понятно каким ветром на нее занесло. И что ты пришел из ниоткуда и уйдешь в никуда! Понятно, что оптимизма эта мысль у людей не вызывает. И когда они выполняют свои биологические функции (рожают и воспитывают детей) они попадают в эмоциональный и экзистенциальный вакуум.

Опять же очень важно то, что с возрастом человек накапливает страхи. С ним в течение жизни происходят те или иные неприятности. И может случиться так, что он решит, что они опять вот-вот произойдут. И нужно быть к ним готовым. То есть повышать уровень сахара в крови. Важно так же и то, что у этих людей с возрастом появляется все больший страх старости и смерти, что держит их в стрессе.

Замечено, что те, кто болеет диабетом, от рака не умирают. Один психосоматоз как бы не дает возникнуть другому. Это, конечно же, связано с генетическими особенностями, когда у диабетиков одно «тонкое» место в организме, а у раковых – другое, связанное с неполноценностью иммунной системы. Но это, конечно же, связано и с психологическими факторами. Повышенное количество сахара в крови действует антидепрессивно. А главным запускающим механизмом рака является депрессия и последующее подавление ею иммунитета. Если же сахара в крови много, то депрессия компенсируется и рак не может возникнуть.

### Наследуется ли диабет?

Психосоматическая медицина утверждает, что наследуется не болезнь, а ТОНКОЕ место в организме. Это положение в свое время постулировал Адлер, один из первых учеников Фрейда. Он говорил, что у каждого человека имеется некая неполноценность того или иного органа (место наименьшего сопротивления, мейопрагия), что приводит к тому, что именно в это место пойдет психосоматизация с соответствующим выбором симптома.

Диабет 1 типа наследуется с вероятностью 3-7 процентов по линии матери и с вероятностью 10 процентов по линии отца. А вот диабет 2 типа наследуется с вероятностью 80 процентов и по материнской и по отцовской линии. Можно подумать, что диабет второго типа генетически обусловлен. Но мне представляется, что здесь все-таки играют большую роль социальные факторы. Ведь во многих случаях ребенок растет в семьях, где есть один или два больных диабетом. И он видит болезнь воочию – как они болеют, что они делают. То есть он растет в диабетической среде. А так как относительная генетическая неполноценность бета-клеток (то есть «тонкое» место), скорее всего, у него есть, а от стрессов, которые могут запустить психосоматический процесс, никто не гарантирован, то с большой вероятностью у него этот процесс пойдет по тому же пути, как и у родителей. Также важно то, что в этих семьях есть некие психологические особенности, которые направляют подрастающее поколение в направлении болезни.

***Воспитание - великое дело***

***- им решается участь человека.***

***В.Г.Белинский.***

Выбор и закрепление слабого звена также может быть связан со страхами матери. Например, ребенок заболевает ангиной. И мама обращает на эту болезнь более пристальное внимание, чем, например, на диатез. Она очень активно лечит ребенка от ангины, так как знает, что ангина может дать осложнение на сердце. Если же ребенок заболевает диатезом, то мама на это будет реагировать намного слабее.

И в будущем для психосоматизации человеком будет выбрана скорее бронхо-легочная система, чем кожная. И когда появляются сверхзначимые ситуации, вызывающие психотравму, то включаются закрепленные механизмы психосоматизации аффекта в направлении слабого места.

### Где тонко, там и рвется?

Понятно, что психологические проблемы приводят не только к сахарному диабету. Например, пациенты с тиреотоксикозом при психологических исследованиях обнаружили глубинный страх перед смертью. Клинические наблюдения подтвердили, что очень часто эта болезнь появляется после серьезных потрясений. Очень часто у таких людей в детстве была психологическая травма, например, потеря любимого человека, от которого они зависели, на которого полагались.

Китайские кули и латиноамериканские индейцы никогда не имеют язв желудка. Это, видимо объясняется стоическим, почти безразличным отношением к жизни и отсутствием напряженности и честолюбия, характерным для этих рас. Язвы – это болезни цивилизованного мира, живущего стремлениями и амбициями. Очень хорошо иллюстрируют это положение слова дважды лауреата Нобелевской премии д-ра Д.Монтагю: “Вы получаете язву желудка не из-за того, что едите, а из-за того, что ест вас”.

У язвенников обнаружена постоянная секреция сока под воздействием хронических психологических стимулов, которые приводят к ощущению ложного (психического) принятия пищи. При восстановлении эмоциональной безопасности очень часто наблюдается возвращение к нормальному функционированию желудка и рубцевание язвы.

Если отец у какого-нибудь человека страдал язвой желудка, то вполне возможно, что и он унаследует от него слабость слизистой оболочки желудка, куда может «прорваться» внутренний конфликт в виде психосоматоза. Если же этот человек полностью психически гармоничен, то, даже обладая такой слизистой желудка, он не будет болеть язвой желудка.

Таким образом, наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Но полностью гармоничных людей в психологическом плане на белом свете практически нет. Из-за этого миф о наследственном характере психосоматозов так живуч.

У меня в свое время язва желудка возникла именно по этому механизму. Мой отец всю жизнь страдал от язвы желудка и, в конце концов, умер от прободения его стенки. И, когда у меня началась полоса длительных психологических переживаний, то я тоже заболел язвой желудка.

Но если мой отец всю жизнь носил в себе те конфликты, которые запустили у него психосоматоз, то я быстро избавился от своих собственных, так как занялся активной саморегуляцией. Я успешно решил те психологические проблемы, которые меня мучили, правильно ответив на те вопросы, которые передо мной ставила жизнь.

Но большинству людей это не удается, потому что они это делать не умеют (или же они не знают об этих возможностях). И многие люди вынуждены всю жизнь страдать от того или иного психосоматоза, не находя для себя никакого выхода из бесконечного круга обострений и ремиссий.

## Глава вторая, в которой мы поговорим о влиянии жизни предков на болезни потомков.

В этой главе я хочу поговорить с тобой, дорогой мой читатель, о влиянии истории семьи или нации на то – чем и как будет болеть живущее поколение людей. Мы миллионами нитей связаны со своими предками. И их жизнь, их достижения и их грехи влияют на нас – хотим мы этого или нет! К.Юнг считал, что это происходит через коллективное бессознательное семьи или нации. То есть мы со своими предками составляем как бы единый организм, который образует эгрегор – своеобразный дух семьи или народа.

Ан Анселин Шутценбергер назвала это влияние предков на судьбу человека трансгенерационными связями. Естественно, влияние родителей и окружения на развитие ребенка огромно. Но не меньшее (а может быть даже в каких-то случаях большее) влияние на жизнь человека оказывает культура и жизнь его предков. Семья, хочет она этого или нет, несет в себе весь багаж событий, которые произошли с ее представителями во многих поколениях. Может быть, поэтому в народе бытует представление о проклятии потомков – «до седьмого колена». Из поколения в поколение, от бабушек и дедушек, через отцов и матерей, детям передаются семейные мифы и готовые сценарии жизни.

Говоря упрощенно, уже при рождении и даже в чреве ребенок получает определенное количество посланий: ему передают фамилию и имя, ожидание ролей, которые ему придется играть или избегать. Эти ролевые ожидания могут быть положительными или отрицательными. На ребенка может проецироваться, например, идея о том, что он – «копия дедушкиного брата». И все вокруг начинают думать, что он будет таким же авантюристом. И он, в конце концов, становится авантюристом!

Из ребенка сделают «козла отпущения», на него оденут «одежду покойного», которого ему придется замещать. Как феи вокруг колыбели Спящей Красавицы, ему много чего подскажут – предписания, сценарии, будущее. Это может быть сказано явно или же останется невысказанным и будет подразумеваться «по умолчанию» и храниться в строгой тайне. И его жизнь и смерть, брак или безбрачие, профессия и призвание, будущее станут, таким образом, производной от всего семейного контекста – высказанного или невысказанного.

Возможно, что комплексы и страхи, какие-то экстремальные события жизни человека, образуя внутри него голографическую энграмму, не погибают вместе с ним, а передаются его потомкам. И есть мнение, что травма, которая передается, намного сильнее той, которая получена. Болезнь Рейно (смертельный холод) часто исчезает, когда обнаруживается факт чьей-то тяжелой болезни или трагической смерти в предыдущих поколениях.

### Никто не забыт?

Понятия «призрак» и «склеп» - некие образования бессознательного, являющиеся результатом передачи бессознательного родителя в бессознательное ребенка («Скорлупа и ядро», Н.Абрахам и М.Терек, 1978) Это тайна, которую нельзя раскрыть. Такой невыразимый словами траур размещается внутри себя, в «потайной усыпальнице», «склепе». Семейные тайны, пополняемые энергией либидо, судьбоносным образом определяют выбор профессии, времяпровождения, увлечений. Н.Абрахам приводит пример геолога любителя, который собирал камни и раскалывал их. Кроме этого он охотился на бабочек и умерщвлял их в банке с цианидом. Оказалось, что у него был дед, которого за ужасное преступление сослали на каменоломни и, в конце концов, умертвили в газовой камере.

***В душе каждого человека находится миниатюрный портрет его народа.***

***Г. Фрейтаг.***

Таким образом, важная грань бессознательного – это то, что мы наследуем, и именно здесь мы начинаем проникать в юнгианское коллективное бессознательное. Стюарт говорит: «Нечто, чем я не горжусь, но что, несомненно, существует в моем личном коллективном бессознательном, представляет из себя факт, что некто из моих предков занимался работорговлей. До вполне среднего возраста этот факт мне был не известен, и, тем не менее, меня с детства беспокоило положение побежденной стороны, и я выходил из себя, когда упоминалось рабство в какой-либо форме».

Семейная сага – это история, рассказываемая семьей о своей собственной истории, в которой перемешаны воспоминания, пропуски, умолчания, добавления, фантазия и реальность. Для детей, воспитанных в такой семье, все они имеют психическую реальность. То же самое происходит и с нациями: их истории прямо и непосредственно влияют на психологическое и физическое здоровье ее членов.

И то, что это не пустое теоретизирование, подтверждают исследования немецких ученых. Они обнаружили, что в сновидениях внуков обнаруживаются фрагменты образов, которые видели их дедушки\бабушки, в концлагерях. То есть эти данные подтверждают наличие семейного эгрегора, как бы духа семьи, который на бессознательном уровне (и возможно телепатически) влияет на каждого члена этого эгрегора.

У меня была пациентка, которая болела раком. В ее семье все ее родственники со стороны матери и отца болели раком или каким-либо опухолевыми заболеваниями. И очень многие из них от этого погибли. Оказалось, что один из ее пра-прадедов на смертном одре признался, что будучи 13-ти летним мальчиком согрешил со второй женой своего отца. Об этом никто не узнал, но он всю жизнь носил в себе это воспоминание как страшный грех. По описаниям, которые остались в семье пра-прадед перед смертью весь усох (краше в гроб кладут). И можно предполагать, что он умер от рака. И этот свой грех он передал всем своим потомкам. И они, из поколения в поколение, вынуждены были расплачиваться за это.

Моральное наследство столь же значимо, как и наследство профессиональное или экономическое. Каждая семья оценивает и учитывает вклады индивида на «семейные счета», соответственно которым он имеет право на то или иное отношение к нему членов этой семьи. И если он посчитает, что его вклад больше, чем ему отдается, то он будет переживать несправедливость. Ни географическая отдаленность, ни бегство не освобождают индивида от того, что он мог бы назвать своими «долгами» по отношению к своей семье.

Таким образом, личный (семейный) эгрегор воздействует на поведение каждого человека. Но, видимо, точно также воздействует на каждого человека и эгрегор нации. Верность предкам, ставшая бессознательной или невидимой, правит нами. Важно сделать ее видимой, осознать, понять то, что нас заставляет, что нами руководит, в случае необходимости поместить эту лояльность в новые рамки, чтобы обрести свободу жить своей жизнью. Как это сделать – я буду описывать в одной из глав практической части этой книги.

### Бессознательное гонится за модой?

Если в одной среде у людей принято в трудных ситуациях реагировать на них головной болью, то в других общественных группах это может проявляться в виде сердечных болей. Видимо и медленное самоубийство через психосоматоз подчиняется тем же закономерностям. Я убедился в вышесказанном тогда, когда учился 4 месяца в городе Харькове на кафедре психотерапии. На период учебы я устроился работать на скорую помощь. И был просто поражен количеством кардиологических вызовов, которые приходилось обслуживать. Мне, хотя я работал на линейной бригаде, частенько приходилось приезжать по вызову на тяжелые, трансмуральные инфаркты.

После учебы я тоже устроился на полставки на скорую помощь в городе Йошкар-Оле, где тогда жил. И за несколько лет не было ни одного случая, чтобы я приехал на вызов и обнаружил там инфаркт миокарда. Правда, я работал в психиатрической бригаде скорой помощи, но на обычной станции. И когда у нас не было психиатрических вызовов, нас отправляли на обычные вызовы. В этом городе люди чаще всего умирали от нарушений мозгового кровообращения и бронхиальной астмы.

Замечено также, что люди в том или ином регионе предпочитают сводить счеты с жизнью наиболее «принятым» способом - через повешение, через отравление или же какими-то иными, более экзотическими способами.

Люди при помощи болезненных симптомов выражают свое недовольство жизнью. И частенько раньше они делали это очень в грубой форме, например, при помощи истерических припадков и параличей.

Но по мере того, как в обществе распространялись знания о генезе заболеваний, люди, которые неосознаваемо пользовались этим механизмом, начали чувствовать, что другие люди знают об истерическом генезе их «страданий». Вследствие этого реагирование при помощи грубых форм истерии стало «непопулярным» в обществе.

И когда использование этого механизма стало почти невозможным, люди перешли к психосоматозам. Но и к этому типу реагирования на трудности в обществе постепенно вырабатывается отрицательное отношение. Например, американцы считают, что если человек больной - то значит он немного плохой. Надеюсь, что и мы скоро придем к подобному пониманию психосоматозов. Дай Бог только поскорее – сколько жизней будет спасено!

### До седьмого колена?

Сахарный диабет в основе своей связан с экзистенциальной депрессией и стрессом. Негры в США заболевают в среднем в два-три раза чаще, чем белое население. Мы могли бы подумать, что это связано с генетическими особенностями черной расы. Но в Африке количество больных сахарным диабетом примерно такое же, как во всем мире! И это безусловно говорит о том, что эта болезнь у афроамериканцев связана с историей нации.

А с индейцами вообще беда – у них в некоторых племенах заболеваемость иногда доходит до 30 процентов. Понятно, что, наверное, и у них есть некие генетические особенности, которые облегчают развитие психосоматоза именно в сторону сахарного диабета. Но мне представляется, что надо учитывать психологические и социальные условия, в которых жили и до сих пор живут эти категории населения страны. Это гонимые нации! Если учесть, что диабет чуть ли не национальная болезнь евреев, то это не наталкивает ли тебя, дорогой мой читатель, на мысль, что это не зря.

Можно предположить, что через трансгенерационные связи эти нации хранят память о многопоколенных репрессиях, что приводит к экзистенциальной депрессии у них. Жизнь у них была не сладка! И из-за этого у них нарушилась регулировка сахара в организме. Накопление разочарования в этих нациях привело к тому, что очень многие представители этих наций уходят в пассивно-оборонительное состояние. А серьезная болезнь (особенно в наше время, когда социум может и хочет о них заботиться) является чуть ли не идеальным выбором.

***Свобода сопряжена с ответственностью. Поэтому-то многие и боятся ее.***

***Б. Шоу.***

Также важно то, что человек, который заболел сахарным диабетом, во многом ограничен в своих возможностях. Экстремальное поведение не для него. Поэтому и опасностей для его жизни меньше. Когда родители стращают своих детей чем-либо («Придет серенький волчок и ухватит за бочок»), они внедряют в них экзистенциальный страх. Родители не понимают – зачем это делают, но на самом деле они при этом как бы говорят: пусть ребенок будет больным, невротичным и социальным дезадаптантом. Но живым, а не мертвым!

Те нации, которые подвергались значительным преследованиям, в своем коллективном бессознательном несут значительный заряд экзистенциального страха. И им выгодно сделать так, чтобы их члены были как можно менее авантюристичны и вероятность их смерти была наименьшей. Сахарный диабет (особенно в современном мире, где есть целая индустрия помощи таким больным) является механизмом, обеспечивающим выживание нации.

## Глава третья, в которой мы поговорим о принципах воспитания.

### Выживание в основе всего?

В природе главным мотивом, обусловливающим поведение животных, является выживание. И Великая Эволюция связала еду, размножение, сон с удовольствием для того, чтобы стремление к выживанию стимулировалось у животных стремлением к приятному. А все потенциально опасное сделала неприятным.

И ты, наверное, замечал, что когда ты поешь, сходишь в туалет или же расслабишься в постели после тяжелой физической работы, тебя на некоторое время охватывает волна блаженства. Твой организм «премирует» тебя за то, что ты сделал важное дело.

И для того, чтобы выжить, животные избегают всего неприятного. И стремятся к приятному. Этот процесс аналогичен (а может быть даже идентичен) хемотаксису у простейших. Ведь они тоже убегают из тех мест, где концентрация химических веществ становится слишком большой и опасной для их жизни. И стремятся туда, где они комфортно себя чувствуют.

### 

### Кибернетику придумал Создатель?

Если исходить из того, что человек при появлении на белый свет является почти только животным, то, скорее всего, и у него этот механизм работает на полную катушку. В первые дни и месяцы его жизни это видно невооруженным взглядом.

Мне представляется, что и у человека базовыми мотивами, движущей силой видимого поведения, являются стремление к удовольствию и избегание неприятностей, которое известно нам в виде кибернетического принципа 1:0, «да»-«нет». У человека, также как у животных, он тоже служит делу выживания.

Но человек отличается от животных тем, что на основе этого принципа у него развивается целая иерархия мотиваций, которая в значительной степени маскирует действие этого принципа. С течением времени он проявляется под все более презентабельными «вывесками».

Любой акт поведения человека замотивирован, то есть делается почему-то и для чего-то. Даже если нам приходится встречаться с примерами совершенно неразумного поведения у того или иного человека, то глубокий психологический анализ (если его удается провести) наверняка выяснит рациональные ДЛЯ НЕГО мотивы поведения. Во всяком случае, я несколько раз в своей жизни находил эти «квадратные корни».

К.Хорни, предложившая теорию “базальной” тревоги, видела сущность человека во врожденном чувстве беспокойства, с которым появляется на белый свет младенец. С первых секунд своей жизни ребенок ощущает себя неуютно, окружающий мир ему непонятен, неприятен, враждебен. Но та любовь и забота, которую ребенок получает от родителей, компенсирует эту тревогу и помогает ему нормально и спокойно развиваться. Если же ребенок не получает от своих родителей достаточного количества любви, то это чувство беспокойства переходит в “базальную” (изначальную, коренную) тревогу, которая начинает определять все поступки человека, стремящегося к ощущению безопасности. Чаще всего это связано с тем, что его родители - обычно сами невротики - не способны дать ребенку тепло и любовь, в которых он нуждается. Из-за этого его эмоциональный баланс смещается к ощущению враждебности и опасности окружающего мира.

### Все мы родом из детства?

Адлер говорил, что корни всего происходящего с человеком во взрослом состоянии, надо искать в детстве. То есть проблемы, которые возникли в детстве, рано или поздно проявятся во взрослом состоянии в виде болезней или психологических проблем. Это как на рельсах - если ты встал на них, то уже не свернешь.

Формирование психики человека происходит под влиянием воспитания, которое он получает в процессе своей жизни. И в это понятие, естественно, включаются не только сознательные усилия родителей, но весь тот комплекс воздействий внешней среды, который испытывает ребенок в процессе взросления.

В нашем обществе укоренилось мнение, что грудной младенец мало что понимает из того, что ему говорят. Но это далеко не так. Дети живут настолько же интенсивной эмоциональной жизнью, как и взрослые. И те трагедии, которые они испытывают (и которые взрослым кажутся ерундовыми) могут быть очень серьезными причинами для появления у них психосоматозов и, в частности, сахарного диабета.

Как показывают последние исследования психологов, ребенок прекрасно понимает взрослый логический язык. К.Эльчефф (Затаенная боль, изд. «Кстати», М.,1999) доказала, что можно даже с младенцем разговаривать с помощью логики. И ребенок понимает это обращение! Конечно же, это понимание проявляется не так, как у более взрослого ребенка.

Замечено также, что он не только понимает слова психотерапевта, но и меняет свое поведение в точном соответствии с ними. То есть представление о том, что у ребенка свой собственный – «сюсюкающий» язык, мягко говоря, не совсем корректно. Это взрослые люди обучают его этому языку. И он вынужден некоторое время пользоваться им.

А теперь вспомни, дорогой мой читатель - как халатно люди относятся к тому, что они говорят и делают при маленьком ребенке. И иной раз родители вытворяют при нем такое, что другим никогда не расскажут. Стандартная отговорка в этом случае: “Ведь он ничего не понимает!” И, вроде бы, это действительно так - ребенок вырастает и ничего не помнит об этом событии. Но то, что он увидел или услышал хотя бы однажды, сохраняется внутри него навсегда как пример для подражания. И бессознательно будет влиять на те выборы, которые ему придется делать в своей жизни.

***Склонность к радости и надежде - истинное счастье;***

***склонность к опасению и к меланхолии - настоящее несчастье.***

***Д.Юм.***

Люди, которые унаследовали от своих родителей дезадаптивные культуральные программы, чаще, чем другие, погибают, заболевают тяжелыми и смертельно-опасными заболеваниями и т.д и т.п. Или же не дают потомства (например, большинство шизофреников не имеют детей). То есть в Человечество эволюционно встроен механизм улучшения человеческого естества, отсечения дезадаптивных программ и генетических нарушений.

Родители действительно являются своеобразными демиургами, только чаще всего слепыми, глухими и безрукими. И из самых лучших побуждений устилают своему ребенку дорогу в ад.

### Делай как я! Делай лучше меня?

Весь процесс развития ребенка основан на обучении, которое он проводит на основе “обезьянничанья”. Например, я хорошо помню, как двухлетний сын копировал мою позу. Он ложился рядом со мной, точно так же скрещивал ноги и взглядом спрашивал меня: “Ты видишь - я сделал все так, как и ты. Я молодец?”

У 30% людей, страдающих фобиями, фобиками являются их матери. Это было подтверждено на опытах с обезьянами. Детеныши не обращали внимания на змей до тех пор, пока не увидели как вопят и панически мечутся по клетке их родители.

И эта обезьянья обучающая программа приводит к тому, что и у людей невротические жалобы являются «заразными». То есть мы бессознательно принимаем стили реагирования тех людей, которые нас окружают.

Если мама будет очень эмоционально реагировать на какое-либо событие, то ребенок, видя это, решает, что ему тоже надо скопировать эту реакцию на этот стимул. И в дальнейшем этот тип реагирования станет фундаментальным, предпочтительным для данного человека.

Процесс научения – чего бояться и к чему стремиться - начинается уже в животе у матери. Ребенок чувствует различные воздействия на себя, он слышит различные звуки, идущие от матери и снаружи и т.д. и т.п. И если мама реагирует на эти воздействия положительными эмоциями, то и он будет относиться к этим воздействиям как к благоприятным. Если же от того или другого воздействия мать начинает тревожиться, то и он, когда родится, станет (как бы инстинктивно) относиться к этому так же.

Если же мама некоторое время в первые недели своей беременности подумывала об аборте, то и это повлияет на будущее ребенка. Только, естественно, это не проявляется зримо и непосредственно на его развитии. Но полученный во внутриутробном периоде опыт будет вполне определенно влиять на его развитие после рождения. Пережив страх смерти из-за этих мыслей матери, он будет бессознательно бояться того, что она все-таки рано или поздно бросит его. И при первых признаках ослабления ее заботы и внимания, он начнет паниковать. И для того, чтобы ЗАСТАВИТЬ ее заботиться о нем, он вполне может заболеть какой-либо тяжелой болезнью. Например, сахарным диабетом!

### Кирпичи падают только на ноги россиян?

У каждого человека свое особое, только у него встречающееся сочетание условий жизни и работы. У каждого свой уникальный организм, своя особым образом реагирующая на стимулы внешнего мира нервная система. У каждого свои взаимоотношения с родными и близкими людьми. Каждый строит свои особые отношения с другими людьми вне этого круга. И все это формируется на основе того уникального набора воздействий и информации, которые человек получает в процессе своего развития.

Атмосфера, в которой растет человек и которая формирует его, состоит из огромного количества мелочей: как люди относятся к себе подобным в троллейбусе, в своем доме, что говорят между собой, как реагируют на сильную музыку из соседской квартиры.

Также очень важно то, что ежедневно говорят по радио и телевидению, каковы взаимоотношения учителей в школе. И так далее и тому подобное. Миллионы разных факторов прикладывают «руку» к формированию человека. И даже те слова, которые ты говоришь при ребенке, если тебе на ногу внезапно падает кирпич. Наверное, поэтому в нашей стране так распространена ненормативная лексика.

### Мама – лучший в мире программист?

Влечения человека, которые во взрослом состоянии будут в той или иной мере определять его поведение, конечно же, во многом формируются мамой. И для этого у нее есть масса возможностей. И если она строго - настрого прикажет: "Не пей сырую воду - это опасно!", то данная **программа** может остаться активной до взрослого состояния.

И человек, совершенно не понимая этого, будет бояться пить не кипяченую воду. Можно сказать, что таким образом мать формирует внутри своего ребенка часть Я, которая ответственна за безопасность при употреблении воды.

Мать прижимает к себе ребенка и говорит: **"Мой хороший!"** И ребенку это нравится, он стремится к тому, чтобы она почаще ему говорила это или что-либо подобное. Или же он слышит гневное**: "Ты бяка! Я тебя не люблю!"** А это ему не нравится и он будет всеми силами избегать в будущем такой ее реакции.

Таким образом, эти слова условно - рефлекторно связываются с наличием или отсутствием материнской любви. Вот и готовы словесные рычаги управления и воспитания. В дальнейшем эти слова станут для ребенка предупреждениями о получении или же лишении материнской любви и действуют так же, как ее получение или же лишение.

Вообще, с этой точки зрения культуру нации можно назвать набором прикладных программ, при усвоении которых люди получают возможность характерным для этой нации (и наилучшим для ее выживания) образом взаимодействовать с окружающим миром. Хотя, конечно же, и внешняя среда влияет на то, какая культура будет у того или иного народа. Поэтому культуры африканцев, арабов, индийцев и европейцев так резко отличаются друг от друга.

### Что говорил отец-основатель?

Александер, отец-основатель психосоматического направления в современной медицине, говорит, что вселенная ребенка сосредоточена на питании, и наиболее сильные эмоции, неудовольствие и удовлетворение, начинают ассоциироваться с различными аспектами этой функции.

Страх голода с его точки зрения является ядром чувства небезопасности (страха перед будущим). В ранний период жизни ни одна физиологическая функция не играет столь важной роли в эмоциональной экономике организма, как прием пищи.

Ребенок испытывает первое облегчение от физического страдания во время кормления, поэтому насыщение становится тесно связанным с чувством благополучия и безопасности. Для ребенка быть накормленным равносильно тому, чтобы быть любимым. На этом эмоциональном уравнении, в сущности, основано чувство безопасности, ассоциирующееся с насыщением.

### Во всем виноват младшенький?

Например, многие дети достаточно часто реагируют повышенным аппетитом на появление в семье нового ребенка. Они как бы «закусывают горькую пилюлю», которую им преподнесли родители. Для них второй ребенок является коварным «захватчиком из капусты», который лишил их материнской любви. А это очень опасно – без матери в этом мире не выжить! Вот и борется он с этим «захватчиком» за маму иной раз всю жизнь.

***Вопрос воспитания для современных обществ***

***- это вопрос жизни и смерти, вопрос, от которого зависит будущее.***

***Э.Ренан.***

И во многих случаях уже взрослые люди начинают использовать еду для ослабления той или иной неудовлетворенной потребности. Нервная привычка курить или жевать в состоянии неопределенного или нетерпеливого ожидания направлена как раз на это.

### Самый лучший в мире транквилизатор?

Во время кормления грудью ребенок ощущает первое утешение телесного неблагополучия. Кожный контакт с теплым, мягким материнским телом при питании дарит младенцу ощущение того, что он любим. Если же мать игнорирует его, мало уделяет ему своего времени и внимания, то для него это является сигналом опасности. И если кормящее поведение матери было в чем – либо неадекватно, это может отразиться у ребенка, когда он повзрослеет, в тех или иных нарушениях пищевого поведения.

Неудовлетворенное стремление младенца к питающей и защищающей матери ведет к внутреннему беспокойству, проявляющемуся в судорожном плаче, приступах ярости, нарушениях сна и пищеварения. В переживаниях младенца остаются нераздельными чувства сытости, защищенности и желание быть любимым.

Поэтому ребенка надо кормить по принципу свободного доступа к питанию хотя бы первые четыре месяца. Он сам должен определять время своего кормления. Если же кормить его “по науке”, то он очень часто пьет поспешно, не испытывая насыщения, переедает и отрыгивает пищу. Этот тип поведения является ответом младенца на незащищенные, нарушенные отношения с матерью. Еще Фрейд говорил, что если мать не обращается с любовью к ребенку, если она при кормлении далека от него или спешит, это может иметь следствием развитие агрессивности к ней.

Что может привести во взрослом состоянии к жадности, зависти, ревности и желанию накапливать. Или же к появлению тяжелой болезни, которая ЗАСТАВИТ мать уделять ему внимание. И чем сильнее были проблемы с обладанием пищей у ребенка, тем в большей степени развиваются эти желания.

### Как воспитать из своего ребенка некрофила?

Если мать будет интересоваться только невзгодами и болезнями своего ребенка, придавать значение только мрачным прогнозам относительно его будущего, а поворот к лучшему в его развитии не произведет на нее никакого впечатления, то она постепенно воспитает у него чувство, что он тяжело больной человек.

Если же она к тому же будет холодна к радостям своего ребенка, и не будет обращать внимания на то новое, что в нем растет, то она сформирует из своего ребенка некрофила, то есть человека, который будет интересоваться не проявлениями жизни в себе и окружающей среде. Его будет больше интересовать неживая материя или же продукты распада.

Мать не причиняет своему ребенку очевидного вреда, но постепенно может задушить его радость жизни, его веру в рост и, в конце концов, заразить его собственным некрофильным восприятием мира.

Прекрасным примером, подтверждающим ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ значение воспитания в формировании судьбы человека, являются многочисленные факты воспитания животными человеческих детей. История о Маугли, которую рассказал Киплинг - красивая сказка, которая никакого отношения к реальности не имеет. Дети, воспитанные животными, навсегда остались животными!

Также известен ряд криминальных фактов, когда или родители или другие люди держали детей на ошейнике в собачьей конуре, не разговаривали с ними и, вообще, относились к ним, как к животным. Эти дети были в контакте с людьми, но не получали человеческого воспитания. И тоже навсегда остались животными. В этом плане мне очень нравится выражение М.Твена: **“Воспитание - это все! Персик был когда-то горьким миндалем, а цветная капуста - это обычная капуста, получившая позднее высшее образование”.**

### Как на «костях» психики нарастает личность?

Среди психологов есть мнение, что человек в принципе, в основном, как личность со своим специфическим отношением к миру, формируется в первые три года, в годы до появления первых искорок сознания. На основе того опыта, который человек получит в это время, у него идет формирование основы всей психики, фундаментальных ее параметров, как бы скелета, на котором в более позднем возрасте будет нанизано все остальное.

В общем, первое воспоминание о себе обычно является рубежом, который говорит о том, что каркас личности сформировался. Если продолжить ассоциации с развитием тела, то в это время у человека кончается “внутриутробный” период развития психики. То есть у него на основе опыта и той актуальной информации, которой он владеет в это время, формируется тип и стиль взаимоотношений с внешним миром.

Затем, примерно до 6-7 лет на этих «костях» нарастает «мясо». В это время у ребенка на той основе, которая образовалась до 3 лет, формируются навыки, необходимые для жизни в обществе. И примерно к шести годам ребенок уже понял - чего можно ждать от мира и чего нужно добиваться. Личность сформирована!

В ходе дальнейшей жизни происходит, скорее всего, уже не воспитание, а перевоспитание. А оно, естественно, будет являться только заплаткой на старом платье - пусть яркой и красивой, но заплаткой!

## Глава четвертая, в которой мы поговорим о строении разума.

И для того, чтобы ты, дорогой мой читатель, четко понял – как происходит психосоматизация, в последующих главах я кратко изложу современную теорию образования психосоматозов и, в частности, сахарного диабета. Эта книга является очередной в серии небольших книг о конкретных психосоматозах. У меня недавно вышли книги о психосоматическом характере ишемической болезни сердца («Новый путь к здоровому сердцу»), гипертонической болезни («Болезнь страха»), ожирения («Психологическая диета или Скажи «Нет!» лишнему весу»). И в каждой из них я вынужден описывать эти механизмы. Да и в предыдущих книгах о психосоматическом характере болезней я везде описывал эту теорию. Ведь чаще всего бывает так, что люди не читали других моих книг и не знакомы с этой теорией. Поэтому, дорогой мой читатель, если ты знаком с другими моими книгами и знаешь эту теорию, то просто перелистни эту главу и читай то, что тебе неизвестно.

Для того, чтобы в образах увидеть – как работает психика человека, я приведу такие примеры. Практика показывает, что разделение психики на два “этажа” - сознание и бессознательное, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Ведь четкой грани между сознанием и бессознательными слоями психики нет. Но объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу.

***Знание некоторых принципов легко возмещает незнание некоторых фактов.***

***К.Гельвеций.***

Сознание появилось в результате развития социальной организации. В процессе жизни в племени людям приходилось постоянно оперировать одними и теми же абстрактными категориями. Для их удержания мозг стал специализироваться, что привело к непропорциональному развитию одного из центров психической деятельности, что и привело к развитию сознания.

### Бессознательное тот еще фрукт?

Сознание - это та информация, которой каждый человек свободно оперирует в обыденной жизни - мысли, переживания, воспоминания. Бессознательные 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 бессознательное - его ягодки. По объему бессознательное намного больше сознания. Но каждая «ягодка», из множества которых оно состоит, 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!

Когда - то мама сказала вам: "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 тебя и заставляет поворачивать голову. Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

### 

### Как организм обеспечивает технику безопасности?

И эта программа обеспечения безопасности при переходе улицы настолько сильно влияет на наше тело, что может войти в серьезное противоречие с сознанием. Как это произошло со мной в Бомбее, когда я хотел перейти улицу с левосторонним движением. Я на сознательном уровне прекрасно понимал, что в Индии при переходе улицы надо смотреть не налево, а направо.

Но как только я пытался сделать шаг, смотря направо, то чувствовал как мою голову что-то НАСИЛЬНО поворачивает налево. Но как только моя голова поворачивалась налево, сознание начинало паниковать: "Я же в Индии, здесь левостороннее движение, надо смотреть направо!" Я поворачивал голову направо, поднимал ногу...... и история повторялась! И я маялся до тех пор, пока не стал вертеть головой туда - сюда, удовлетворяя каждую из противоборствующих частей. И только после этого смог перейти улицу.

Можем мы сказать, что внутри нас есть часть Я, которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можем мы 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 излагать свои мысли на бумаге. И внутри тебя образовался как бы «писарь». И с тех пор он облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по маранию бумаги.

Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что - либо записать, то мысленно проговариваешь это. 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.

### 

### Русская матрешка в голове у всех людей на планете?

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

Внутри тебя есть часть Я, которая ответственна за умение ходить, говорить, водить машину; 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.

Части Я по-другому в психологии называют субличностями. И говоря о них, мы имеем в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и так далее, которая обретает целостную различимую форму в нашем сознании. Субличность - это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущими силами личности.

Субличность - это как бы наглядное изображение проявления психической энергии мозга. И к ней вполне применим тезис о неуничтожимости энергии. То есть субличность, если уж образовалась внутри человека, все равно в той или иной мере будет существовать и влиять на его поведение. Если же перевести это выражение на обыденный язык, то можно вполне определенно утверждать, что все те представления, которые человек получил в течение жизни, всегда в той или иной форме будут влиять на его поведение. Мне представляется, что единственный процесс, когда уничтожаются субличности, это шизофренический.

Но если части Я деструктивны, то вырабатываются специальные программы, которые будут «гасить» их действие. И каждый раз, когда жизнь включает эти программы, внутри нас включаются контрпрограммы, своеобразные «антитела», которые инактивируют эти «антигены», производя своеобразную бессознательную рационализацию.

### Истина зависит от точки зрения?

Части, ответственные за обеспечение биологических потребностей, образуются естественным образом. А вот другие - по мере поступления информации. Если когда-то ты сказал себе в какой-то конкретной ситуации: «Ой, как мне от этого плохо! Я, наверное (то есть НАВЕРНЯКА), буду от этого страдать всю жизнь!», то ты, таким образом, даешь команду на создание в себе новой части Я, которая в будущем реализует эту программу.

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

***В.Г.Белинский***

Потом, когда пройдет достаточно долгое время и непосредственное событие, которое вызвало эту боль, давно забудется, часть Я, ответственная за реализацию этой команды, все равно будет продолжать делать свое дело упорно и надежно. Ведь ее, эту часть, создали и отдали приказ: «Всегда страдать от этого!!!»

В это время внутри человека образуется часть, в результате деятельности которой появляется болезнь. И начинает обуславливать его плохое самочувствие. Человек это событие зачастую воспринимает чуть ли не как катастрофу. Но в организме ничего не происходит так просто.

Если часть Я, в результате деятельности которой появляется болезнь, возникла и стала действовать внутри человека, то это означает, что она зачем-то нужна организму. Все в этом случае идет по закону биологической целесообразности.

Считается (и это проверено экспериментально), что все части Я существуют для того, чтобы приносить пользу. И, не удивляйся, дорогой мой читатель, - даже часть, в результате деятельности которой появляется болезнь! Если ты считаешь, что болезнь приносит только вред, то это далеко не так.

Эта часть когда-то образовалась, поселилась в бессознательном и приносила несомненную пользу. Но беда ее заключается в том, что она не знает, что обстоятельства изменились и ее деятельность теперь приносит вред. И остается “включенной” на длительное время тогда, когда она уже совершенно не нужна.

Представь себе, дорогой мой читатель, такую картину. Несколько детишек играют в песочнице, а мамы сидят неподалеку и разговаривают. И тут прибегает собака и лает на них. Ребенок сильно пугается, изо всех сил бежит к маме и спасается у нее под юбкой. И в этот момент в его голове идет примерно такой разговор: **«Собака могла меня убить! И в будущем надо сделать все для того, чтобы этого не произошло!»** Ведь его инстинкты прекрасно знают, что если рядом с ним появится что-то четвероногое, зубастое и с хвостом, то это очень опасно!

И в этот момент внутри ребенка появляется новая часть Я, которая ответственна за страх перед собаками. Она 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!!!"** В детстве для маленького ребенка это было действительно так. И вполне возможно, что эта часть Я не раз спасла ребенку жизнь.

Но весь фокус, из-за чего у человека появляется эта проблема, 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 реагирует человек в этом возрасте.

Тот бедолага, внутри которого образуется такая часть Я, всю жизнь бледнеет от лая комнатной собачонки. Сознанием своим он прекрасно понимает, что та даже кусаться-то не умеет, не то, что убить. Но ничего с этими эмоциями поделать не может. Он страдает от кажущегося ему иррациональным страха, понимает это, но ничего с собой поделать не может.

Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности, но эта и подобные части Я об этом не знают и продолжают делать свое дело так, как приказано.

## 

### Лифт как способ устрашения.

Таким образом, можно с большой степенью вероятности утверждать: то, что мешает человеку во взрослом состоянии, когда-то в детстве приносило ощутимую пользу и обеспечило его выживание. Например, родительский запрет маленькой девочке: “Не езди в лифте с чужими дядями!” Эта программа поведения помогла ей стать взрослой без особых эксцессов. Будучи уже взрослым человеком, она может ничего не помнить о запрете. Просто она, сама не понимая почему, боится ездить в лифте.

С точки зрения этой “материнской” программы она делает очень важное и серьезное для организма дело: “Нельзя ездить в лифте с взрослыми дядями. И точка!!!”

Задача человека как существа биологического – выжить. А для этого его поведение должно быть адекватным тем стимулам, что идут из окружающего мира. Получая положительный или отрицательный опыт при встрече с тем или иным фактором жизни, ребенок приучается в дальнейшем при встрече с ним или стремиться к этому или же избегать его. То есть внутри человека в процессе воспитания формируется иерархия того, «что такое хорошо и что такое плохо», как бы Конституция организма – шкала ценностей и опасностей. Если же принять во внимание, что сочетание силы, времени и разнообразия воздействия внешних факторов на каждого человека уникально, то понятно, что они, эти шкалы, будут у всех совершенно разными.

Бессознательное может действовать только на основе этой «Конституции». И оно будет воздействовать на поведение человека, делая все, чтобы он шел в том направлении, которое задано шкалами ценностей и опасностей. И мы, зачастую независимо от своего желания или нежелания, вынуждены делать все, чтобы реализовать эти ценности, особенно стоящие на первых местах в иерархии ценностей. Если человек чувствует, что есть вероятность получить из внешнего мира что-то действительно ценное ДЛЯ НЕГО, то он может ради достижения этого свернуть горы.

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. Понятно, что из-за этого очень часто шкалы формируются неадекватными той реальности, в которой человеку приходится жить. Другими словами человек считает ценным то, что субъективной ценностью для него не является, стремится к тем целям, которые ему ничего не дадут. Или же боится того, чего вовсе не обязательно бояться.

Например, недавно один коллега из Риги рассказал мне случай такого программирования, который произошел с ним в детстве. Ему было 4 года, когда он с какой-то болезнью попал в больницу. По советской «традиции» он лежал там без матери. И однажды среди ночи описался. А медсестра, которая зашла в палату среди ночи, почувствовала запах и подошла к нему. И злым шепотом (чтобы не разбудить других детей) она ему сказала фразу: «Ты ничего не чувствуешь?» Но спросонья он не понял, что это вопрос. Его бессознательное восприняло это как приказ! И всю жизнь у него отмечается РЕЗКО пониженная болевая чувствительность.

### Как формируются ценности

В основном, по базовым своим параметрам, шкала ценностей и опасностей формируется где-то к 6-7 годам жизни. Базовые параметры этой шкалы определяют материнские (родительские) программы. И они составляют костяк этой шкалы. Понятно, что они формируются не только родителями, а всеми значимыми для ребенка людьми, которые оказали на него в это время достаточно серьезное воздействие. А также его успехами и неудачами на поприще исследования этого мира.

Наиболее важными в формировании шкалы ценностей человека являются период его внутриутробного развития, а также первые три года жизни, годы до появления первых “искорок” сознания. Фрейд считал, что каждый человек в процессе своего развития проходит 3 этапа.

Центральной задачей **орального** периода развития (от 0 до 2 лет) является научиться взаимодействовать с людьми. В эту задачу входит умение одновременно присоединяться к людям и выделять себя как личность из массы остальных людей. Ребенок в этом периоде учится соблюдать некий баланс между близостью и уединением. Неумение достичь этой сбалансированности на оральной стадии может повлечь за собой серьезные эмоциональные проблемы во взрослой жизни.

***Рождение не единый процесс, Цель жизни заключается в том, чтобы полностью родиться, хотя в силу особого трагического ее элемента большинство из нас умирает еще до того, как успевает таким образом родиться. Жить - значит ежеминутно рождаться.***

***Эрих Фромм.***

Основной задачей **анального** периода (от 18 месяцев до 4 лет) является развитие чувства ответственности за свое поведение. Если при этом ребенок научится контролировать себя очень сильно, то может остановиться в своем личностном развитии, и в результате, став взрослым, будет иметь проблемы навязчивости или компульсивного внимания к деталям. Слишком слабый контроль ведет к захламленным комнатам, неорганизованной жизни, однако это может компенсироваться чувством спонтанности. На этом этапе главной трудностью у ребенка является нахождение адекватного баланса между слабым контролем и сверх-контролем. В большинстве культур мальчиков учат ответственности за свою судьбу. Девочек обычно учат подчиняться контролю других. Понятно, что каждая личность в результате объективных условий воспитания характеризуется неповторимыми спектром и степенями контроля.

**Эдипов период** (4-7 лет) - это время принятия и примеривания на себя социальных ролей. К этому периоду своей жизни ребенок осознает значение и важность сексуальных ролей и соединяет воедино все приобретенные к этому времени (в оральном и анальном периоде своей жизни) знания и навыки. При нормальном развитии и девочки и мальчики в первые два периода обычно более близки к матери, более к ним привязаны. В Эдиповом периоде девочки учатся вести себя так же, как матери, а мальчики берут пример с отца.

И если ребенок прошел эти периоды своего развития неправильно, то это обязательно в той или иной мере проявится в его поведении, когда он станет взрослым. Или же выльется в те или иные болезни!

Если человек постоянно спотыкается на ровном месте, если что бы он ни делал - в результате все равно попадает в тупик, если разбитое корыто является итогом всех его начинаний, то это говорит об ущербности его представлений о мире. Основой очень многих болезней или же нарушений адаптации человека к этой жизни, является неадекватная шкала ценностей и опасностей. Для того, чтобы реализовать ценности, которые находятся в шкале или же обезопасить от опасностей, в психике образуются части Я. И их сила и частота воздействия на поведение человека зависит от того, насколько высоко в этих шкалах находятся их «протеже».

Бессознательные части психики обладают следующими свойствами: они созданы для того, чтобы приносить пользу организму, они очень просты, действуют прямолинейно и с большой надежностью. Они ориентированы на безусловную и бескомпромиссную реализацию той ценности, ради которой и существуют. При этом они не желают считаться с интересами других частей. И делают это только под принуждением.

Часть Я, ответственная за сахарный диабет, не злостный вредитель и саботажник, но ревностный твой сторонник. И она выполняет тот приказ, который ты дал ей когда-то. Но ты изменился, тебе уже не так нужна мама и ты на сознательном уровне очень хочешь выздороветь от сахарного диабета. Но эта часть Я об этом не знает. Беда ее в том, что у нее "умишка" не хватает, кругозор узок, отсутствует интерес ко всему, что не входит в круг “прямых обязанностей”. Эта часть продолжает ревностно служить тебе по уставу армии царя Гороха.

Эти части Я, которые ответственны за появление той или иной болезни, не способны сами меняться под влиянием обстоятельств. Если же психотерапевту (или самому человеку) удается изменить их, заключив договор о новом поведении, то они начинают действовать по-новому. И никогда по своей воле этот договор не нарушают!

## Глава пятая, в которой мы поговорим о том, как под влиянием социума формируются психосоматозы

Жизнь в обществе предъявляет людям огромное количество требований. И не все из них они с удовольствием выполняют. То есть необходимость выполнения этих требований частенько вызывает у людей отрицательные эмоции.

Чаще всего люди не понимают (да и не желают понимать) причин тревоги и депрессий, тех отрицательных эмоций, что образуются вроде бы на пустом месте, при внешнем благополучии. А на самом деле это «посылки» из бессознательного. Оно анализирует положение дел во внешнем мире, действия первого Я и окружающих его людей. И приходит к выводу, что дела идут не так, как хотелось бы. В этом случае человек начинает испытывать чувство неопределенного недовольства.

Если же бессознательное решит, что дела идут так, что организму может быть нанесен ущерб, то оно начинает продуцировать тревогу, страх, ужас, панику (в зависимости от степени угрозы организму) Но чаще всего люди не открывают эти «посылки» и продолжают жить так, как жили раньше. И в лучшем случае принимают противотревожные препараты. Если бессознательному не удается таким образом воздействовать на поведение человека, то тогда оно начинает показывать свое недовольство его действиями при помощи воздействия на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.

Я объясняю то, что происходит в этом случае, 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. Но если они поссорились и начали там внутри драться друг с другом, 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. Это является аналогией того, что творится в бессознательном и что мы называем вегето - сосудистой или нейро - циркуляторной дистонией.

В психике такого человека постоянно - то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов - идет борьба между тем, что есть и тем, что хочется, между желаемым и действительным, 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 "тряски" человек бывает вынужден изменить свой образ жизни. Если замена поведения удовлетворит бессознательное, 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 приступы неприятных ощущений будут повторяться вновь и вновь, с каждым разом усиливаясь. И дело дойдет до психосоматоза.

### Человек убивает себя сам?

На сегодняшний день к психосоматозам относят более 100 болезней, в том числе сахарный диабет, мигрень, стенокардию, инфаркт миокарда, язву желудка и 12-ти перстной кишки, 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.

***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.***

Несколько лет назад я узнал о том, что моя старая пациентка наконец-то выяснила причину, из-за которой она заболела лейкемией. Она заболела этой болезнью в 1993 году после длительного периода переживаний, связанных с разводом с мужем. И уже тогда мы с ней искали ту первопричину, от чего все началось. Но тогда все мои старания были напрасными.

После лечения ей стало легче, формула крови практически пришла в норму. И поэтому мы решили, что не будем больше заниматься психологической «археологией». Но она после лечения прошла все 4 курса обучения саморегуляции, а потом стала регулярно ходить в клуб бывших пациентов. И вот на одном из занятий клуба я обучил их упражнению «Самонаводящаяся ракета» (в данном тексте аналогом ее является «Машина времени»).

И во время самостоятельных занятий она вспомнила, что в девичестве одно время за ней ухаживали два парня. И она никак не могла сделать выбор – с кем остаться? А в это время на экраны страны вышел фильм «Москва – любовь моя», где в молодую японку, заболевшую лейкемией после взрыва атомной бомбы в Хиросиме, влюбился парень - москвич.

И моя пациентка после просмотра этого фильма стала мечтать, что хорошо бы тоже заболеть какой-нибудь серьезной болезнью. Тогда тот, кто любит по настоящему, останется с ней, а другой уйдет. И оказалось, что она таким образом заложила в себя мину замедленного действия.

Пока жизнь у нее шла более-менее хорошо, эта мина дремала внутри нее. Но когда из-за длительных переживаний ее защитные силы ослабли, психосоматоз проявился во всю силу. К сожалению, ей уже не удалось выбраться из этой ловушки!

Однажды я смотрел документальный фильм о греческом мультимилиардере Онассисе. Этот человек в свое время был на вершине славы и могущества, ему было подвластно большее количество людей, чем иным королям. Но он очень быстро, в течении нескольких месяцев, умер от прогрессирующей миастении.

Ничто, никакие самые лучшие препараты, самые лучшие врачи не смогли ему помочь. И я обратил внимание на чрезвычайно важный с моей точки зрения факт: он заболел через несколько месяцев после гибели в авиакатастрофе его самого любимого сына, наиболее вероятного продолжателя его дела.

С точки зрения психосоматической медицины он произвел неосознаваемое самоубийство. На психосоматическом языке его позицию можно озвучить примерно так: «Зачем теперь к чему-то стремиться? Зачем напрягаться, если плоды этих усилий некому передать?» Миастения – болезнь, когда мышцы теряют способность напрягаться. И психологическое желание Онассиса больше не делать никаких усилий в своей жизни материализовалось именно в такой болезни.

У детей первым этапом развития психосоматоза является полубессознательное желание решить свои проблемы путем ухода в болезнь, которое по своей природе является истерическим. На этом этапе это еще не осознаваемо, но регулируемый процесс.

### С чего начинается…..психосоматоз

Я однажды вылечил 5-ти летнего мальчика от бронхиальной астмы при помощи простого договора с ним. Я его спросил: «Болеть плохо?» Он сказал: «Да!» «Тогда давай – откажись от кашля ночью». И мальчик мне ничего не ответил, а как бы застеснялся, отвернулся от меня и прижался к маме.

Тогда я пошел на второй «круг» и опять спросил: «Ты сказал, что болеть плохо. Так?» Он сказал, что да, плохо! «А маме от этого плохо?» «Да, плохо!» «Тогда, может быть, ты откажешься от болезни?» И картина повторилась – он опять отвернулся от меня и прижался к маме. И таким образом я прошел 7 (!) кругов.

Моим аргументом, который переломил ситуацию, явился следующий: «Мама тоже устала от твоего кашля, ей тоже хочется ночью спать спокойно. Она хочет, чтобы ты перестал кашлять. Так, мама?» И когда она подтвердила это, мальчик сказал «Да!» И с тех пор он перестал кашлять по ночам!

Получается так, что он чуть ли не сознательно манипулировал мамой при помощи приступов бронхиального спазма для привлечения ее внимания. И когда понял, что больше это делать не удастся, вынужден был отказаться от этого. Мне представляется, что у большинства невротиков симптомы тоже создаются путем бессознательного манипулирования мышцами.

И у детей, которые в конце концов заболевают сахарным диабетом, вполне возможно, что начало болезни идет примерно так, как было с этим мальчиком.

При диабете есть удивительное событие – «медовый месяц» диабетика. Почему-то после бурного начала диабета и необходимости применять инсулин через некоторое время начинает вырабатываться свой инсулин и необходимость в инъекциях уходит. И человек как бы выздоравливает. Это состояние может длиться от месяца до нескольких лет. Потом диабет опять возвращается. Мне представляется, что здоровые силы организма вступают в борьбу с психосоматическим комплексом. И пытаются восстановить гомеостаз. Но так как те факторы, которые привели к появлению психосоматического комплекса, продолжают действовать, защита не справляется и постепенно сдает свои позиции. Человек как бы «пугает» тех людей, от которых зависит: «Если не измените своего поведения, то я заболею!» и дает им время для того, чтобы они это сделали. Но так как никто и не думает меняться, болезнь развивается дальше.

С течением времени эта возможность контролировать процесс болезни постепенно теряется. Болезнь как бы захватывает плацдарм за плацдармом и, в конце концов, выигрывает эту «игру в поддавки». И когда образуется истинный психосоматоз, эта возможность полностью теряется. Болезнь, как лавина, которая сползает со склона горы из-за того, что ее потревожили, начинает двигаться в сторону все большего усиления. И, в конце концов, погребает человека под собой. На этом этапе, даже если человек очень хочет вылечиться и у него появляется достаточно серьезный стимул для выздоровления, мало что можно сделать.

И эти “игрушечки” обходятся человеку очень дорого. Ситуация в этом случае начинает напоминать историю с ученым Франкенштейном, который создал монстра. А монстр, недолго думая, сожрал своего создателя. Очень скоро болезнь может выйти из-под контроля бессознательного и приведет человека к летальному исходу.

### 

### Как привычка болеть превращается в болезнь привычки.

Между появлением болезненных симптомов и оформлением болезни как сомато-социально-психологического явления, есть критический отрезок времени для разных людей и разных болезней. Если этот критический отрезок времени прошел, то вылечить человека становится очень трудно, даже при помощи современных психотехнологий. Он психологически деформируется, внутренне смиряется с болезнью. И даже начинает получать от нее пользу.

При длительных болезнях человек не выздоравливает потому, что где-то на бессознательном уровне восстановительные процессы блокируются - он как бы не позволяет себе выздороветь. Если бы не этот процесс, то организм восстановил бы все повреждения в два счета.

Хорошей иллюстрацией является пример: если человек, не дай Бог, заболеет сифилисом, то долго ли он будет жить с этой болезнью? Всем, наверное, понятна абсурдность этого вопроса. Сифилис - болезнь позорная и человек постарается избавиться от него как только - так сразу. Но если человек не делает это с неврозами и психосоматозами, то о чем это говорит? О том, что болезнь человеку нужна, она дает ему какие-то дивиденды.

Например, ребенок на основе своего опыта приучается к мысли, что можно пользоваться болезнью себе на пользу. Это может закрепиться у него примерно по такому механизму.

***Если бы ты хотел этого, ты не сможешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Все мы сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза.***

***Марк Аврелий.***

Если ребенок здоров, то обычно родители на него мало обращают внимания, занимаясь своими делами. Или же бывают очень строги с ним. И вдруг ему вырывают зуб. Обычно это производится так, что измучит и ребенка и родителей. Понятно, что после этого родители начинают жалеть своего ребенка и дарят ему подарок. Какой вывод сделает этот маленький хитрец? Оказывается, что от уровня децибел, которые он произвел на свет при медицинских процедурах, зависит вознаграждение!

### Как возникает неосознаваемая выгода от болезни

Если признать верным порядок образования психосоматозов (а в этом сейчас практически нет никаких сомнений), то с этой точки зрения психосоматозы - своеобразные отсроченные истерические реакции. Психосоматозы так же, как и истерия, очень часто используются человеком в качестве «щита и меча». И вторичная выгода очень часто бывает сильнее первичных программ, которые запустили психосоматоз.

Но если при классической истерии, это видно даже необразованному человеку, то при психосоматозе это не видно было всей советской медицине. Мы часто в шутку говорим: “Все болезни от нервов.....” Психосоматическая медицина доказывает это с фактами на руках.

Если исходить из того, что по своей природе психосоматоз является специальным механизмом, который помогает человеку в изменяющихся условиях не изменяться, то он неосознаваемо нужен ему.

С моей точки зрения человек использует психосоматоз (и в том числе сахарный диабет) в 4 вариантах.

1. «***Меч против других».*** Этот вариант чаще всего возникает при первом типе сахарного диабета, когда ребенок или молодой человек наказывает своих родителей за то зло, которое они с его точки зрения совершили против него. Он заставляет страдать других, хотя сам при этом страдает намного больше. И через это привязывает родителей к себе.

2. «***Меч против себя».*** Этот вариант появляется тогда, когда человек сам себя наказывает за тот грех, который он совершил и который он себе простить не может.

3. «***Щит против других».*** В этом случае приступ (и, вообще, болезнь как явление) дает человеку возможность освободиться от необходимости делать то, что ему делать очень не хочется. Например, не работать на постылой работе. По этому варианту, скорее всего, идет защита против трансгенерационных страхов.

4. «***Щит против себя».*** В этом случае болезнь используется в качестве ограничителя собственных желаний, которые могут привести к поступкам, несовместимым со шкалой ценностей личности. Очень хорошо иллюстрирует это положение высказывание Фридриха Дюрренматта: «Если бы у меня не было сахарного диабета, здоровье меня давно бы доканало».

С моей точки зрения диабет 1 типа чаще всего используется как меч против других или щит против других. А при диабете 2 типа чаще всего используется меч против себя или щит против себя. Хотя и в том и другом случае могут быть все 4 варианта.

### 

### Болезнь является способом борьбы со скукой?

Врачи заметили, что во время праздников вызовов по скорой помощи намного меньше, чем в обычные дни, стационары на это время пустеют и так далее и тому подобное. И даже умирает в праздник намного меньше народа, чем в будни. И это подтверждает психосоматическую природу большинства болезней, которыми страдают люди.

Человек как бы говорит сам себе: «Стоп, я хочу в праздник повеселиться! Поболеем потом, когда опять станет скучно или в случае, если ко мне начнут приставать с докучливыми требованиями идти на работу». Но человека в этом обвинять нельзя – все выборы идут на бессознательном уровне. На сознательном уровне он может быть всей душой за выздоровление. Но поступать он будет так, чтобы никогда не выздороветь!

### Болезнь как способ избавиться от требований общества.

Достаточно часто нежелание встретить требования обычной семейной или общественной жизни или неспособность справляться с трудностями заставляет людей бессознательно искать убежища в болезни или инвалидности.

Также важно то, что семья при помощи болезни одного члена может поддерживать свое равновесие и функционирование. Например, болезнь ребенка приводит к сплочению родителей, уводя в сторону от конфликтов, и тем самым стабилизирует ситуацию в семье. И семья будет делать все для того, чтобы ребенок не выбрался из этой «ямы». И как только он ДЕЙСТВИТЕЛЬНО начинает выздоравливать, то начинается «скандал в благородном семействе». Нарушение договоров (пусть даже они заключены на бессознательном уровне) не нравится никому!

Повышение уровня жизни уменьшило необходимость в постоянных и регулярных усилиях для сохранения жизни. А, следовательно, для людей со слабым характером создало психологическую лазейку для оправдания безделья. Они говорят своим поведением: «Я неполноценный человек, потому что я перенес тяжелую болезнь. Болезнь от меня не зависит. Следовательно, у меня есть моральное право перед людьми пользоваться благами, которые дает государство».

Бреннер изучил количество госпитализаций в психиатрических клиниках штата Нью-Йорк за 1941-1967 годы и обнаружил, что изменение количества госпитализаций напрямую зависит от изменений в экономике страны. С ухудшением экономического положения увеличивается количество госпитализаций.

Б.Любан - Плоцца считает, что согласно статистическим данным и осторожным оценкам одна треть приходящих на прием к терапевту больных - суть страдающие функциональными или же эмоционально - обусловленными расстройствами.

A.Кемпинский считает, что к общепрактикующим врачам и терапевтам обращается более 50% больных, которые на самом деле страдают психосоматозами. Внешне они, конечно же, предъявляют соматические жалобы. Но истинная природа их страданий – психологическая.

Александер исходит из того, что каждой эмоциональной ситуации соответствует специфический синдром физических изменений, психосоматических реакций, таких как смех, плач, покраснение, изменения в сердечном ритме, дыхании и так далее. Более того, Александер считал, что эмоциональные воздействия могут стимулировать или подавлять работу любого внутреннего органа.

***Печальная судьба не с неба сваливается,***

***но рождается от человеческой глупости.***

***Л. Альберти.***

Под влиянием неосознаваемого самовнушения у людей вполне могут измениться анализы. Моя мать делала это неоднократно, когда ей надо было привлечь мое внимание и поманипулировать мной. Но под влиянием психологических причин могут произойти еще более мощные изменения в организме. Однажды одна моя пациентка рассказала мне случай, который произошел с нею в 17 лет. Она в то время жила вместе с родителями в одном из поселков нефтяников в Тюменской области. И ее очень любил отец и все родственники с его стороны за то, что она очень была похожа на него, а, значит, на всю их породу. Но внезапно выяснилась измена отца с другой женщиной, которая жила в этом же поселке. Естественно, был грандиозный скандал, мать с отцом развелись и так далее и тому подобное. И пациентка сказала, что, наверное, она от этой истории страдала больше, чем мать. Она восприняла поведение отца как предательство. И через год стала похожа на мать! Такое ощущение, что у нее радикально перестроилась даже костная структура лица.

### Война и психосоматозы несовместимы?

Если такие фундаментальные изменения могут произойти с костной и мышечной системами, то понятно, что психологические причины вполне могут подавить выделение инсулина.

Хорошо известен факт относительно психосоматозов – во время Второй Мировой войны многие психосоматозы практически исчезли! Например, крайне редко встречались бронхиальная астма и язвенная болезнь. Видимо, дело было в том, что экстремальная обстановка не давала никому поблажек. И если ты болеешь каким-либо психосоматозом, то это не давало никакой выгоды – наоборот, увеличивало угрозу смерти. И инстинкт самосохранения говорил: «Сейчас не до этих «игрушечек»! Надо выживать!» А вот после войны, когда угроза смерти резко уменьшилась, хирурги замучались вырезать язвы желудка. К сожалению, я нигде не смог найти данных о том, как вел себя сахарный диабет во время войны. Но я практически уверен в том, что количество больных резко снизилось!

Болезнь, кроме непосредственной причины, поддерживается еще массой личностных установок. И если человек начал заикаться после того, как его испугала собака, то, казалось бы - сотри из его эмоциональной памяти это событие - и дело с концом. Но все не так просто!

По мере развития заикания оно связывается с получением дополнительного внимания родителей, послаблениями учителей и так далее и тому подобное. И если человек имеет эти дивиденды, то она становится условно-приятной.

И даже если человек уже давно вышел из того возраста, в котором условная приятность была необходимой, эти программы продолжают действовать и требовать, чтобы он заикался.

Так и с сахарным диабетом. Образовавшись, он взаимодействует с массой других влечений и мотивов, меняясь под их воздействием и меняя их проявления. И для того, чтобы человек выздоровел, ему надо в значительной степени перестроить весь строй своих мыслей и своих взаимоотношений с внутренним и внешним миром. Но он может сделать это только в том случае, если поймет механизмы своей болезни. Но психосоматическая концепция образования болезней нова (и дика!) даже для многих врачей. Кстати, не только в нашей стране.

## Глава шестая, в которой мы узнаем – что по поводу сахарного диабета говорят ученые.

Я надеюсь, дорогой мой читатель, что убедил тебя в том, что сахарный диабет «круто замешан» на психологии. И что психологические причины играют значительную (а иногда и подавляющую) роль в появлении болезни. И сейчас я приведу данные ученых, которые подтверждают мои выводы.

В Чикагском психоаналитическом институте под руководством отца психосоматической медицины Ф.Александера в течение длительного времени проводились исследование большой группы больных сахарным диабетом. Было выяснено, что у этих больных существует некий базисный конфликт, связанный с приобретением пищи. Имеются тенденции или к отвержению пищи или в ненасытном желании получения пищи, желании быть накормленным. Также они отмечают, что у данных больных имеется чрезмерная идентификация с матерью.

А. Мейер, Л. Болмайер и Ф. Александер исследовали двух пациентов с диабетом, у которых была необычайно сильная потребность в помощи и заботе. Они пишут: «Эти больные сохранили инфантильную зависимую и требовательную установку и испытывали фрустрацию, поскольку их требования внимания и любви не соответствовали реальной ситуации взрослого человека и, следовательно, никогда не удовлетворялись адекватным образом. На эту фрустрацию пациенты реагировали враждебностью. Диабет развился тогда, когда эти инфантильные желания вступили в конфликт с фрустрированными требованиями». Ученые отмечают, что у обследованных ими больных гликозурия усиливалась под давлением конфликта между инфантильными желаниями получать и быть объектом заботы и требованием заботиться о других. Если же они уходили от этой ответственности в пассивность и жалость к себе, гликозурия уменьшалась.

Дж.Гроен и В. Лоос придают особое значение при развитии диабета свойственным этим людям чувству незащищенности и эмоциональной заброшенности. На основе этих подавленных чувств они активно ищут зависимость от других. Пациенты демонстрируют большую чувствительность к отказам в удовлетворении этой потребности.

А Ф. Данбар на основе своих исследований пришла к выводу, что больные диабетом сталкиваются с серьезными затруднениями при смене своего инфантильного поведения на более взрослое и независимое. Они склонны регрессировать к зависимым отношениям. А свое стремление к независимости декларировать только на словах. Данбар отмечает, что больные диабетом скорее пассивны, чем активны, и склонны к мазохизму и нерешительности.

Г. Дэниэлс провел психоанализ 33-х летнего бизнесмена и пришел к выводу, что в его случае диабет появился как результат хронической тревожности, связанной с бессознательными детскими страхами быть наказанным и получить увечья за свои враждебные и сексуальные стремления.

Опять же – есть много данных, говорящих о том, что падение или же резкое повышение уровня сахара в крови связано не только с диетой. Л. Хинкл и С. Вульф доказали, что эмоциональное напряжение может вызвать кетоз даже в том случае, если пациент придерживается диабетической диеты. Они наблюдал 50 случаев развития кетоза под влиянием эмоционального конфликта. Они обнаружили, что даже неприятный разговор может вызвать повышение уровня кетонов в крови и что при тяжелой форме диабета это происходит быстрее.

Современные ученые, которые мыслят психосоматически, считают лабильный сахарный диабет поведенческой, а не патофизиологической проблемой (Р.Вильямс) При этой форме поведения очень часты случаи неотложной госпитализации из-за кетозов или гипогликемий. Р.Татресал и С. Валфорд считают, что такие больные позволяют себе потенциально опасное поведение частично потому, что пренебрегают его последствиями. Но чаще потому, что оно «окупается» в смысле удовлетворения других потребностей, независимо от того – любовь ли это или кров, благоприятное мнение или бегство от какой-то неразрешимого конфликта.

Х. Розен и Т. Лидз обследовали 12 пациентов, которые поступили в их больницу с ацидозом и диабетической комой. Оказалось, что эмоциональные факторы играли значительную роль в развитии этих состояний. Но самое главное то, что они, зная, что этого делать нельзя, все-таки нарушали диету (как говорила одна моя пациентка, страдавшая от ожирения: «Я очнулась только тогда, когда холодильник был пустой, а желудок переполнен!»). По мнению авторов эти их пациенты неосознаваемо использовали рецидивирующий ацидоз для того, чтобы найти убежище в больнице, либо как способ самоубийства.

***Любишь ты жизнь?***

***Тогда не теряй времени;***

***ибо время - ткань, из которой состоит жизнь.***

***Б.Франклин.***

Ридольф отмечал, что у больных сахарным диабетом конфликты удовлетворяются при помощи еды. Это приводит к обжорству, ожирению и, в конце концов, к истощению инсулярного аппарата. У них вследствие приравнивания еды к любви при отнятии любви возникает эмоциональное переживание состояния голода и тем самым, независимо от поступления пищи, соответствующий диабетическому голодный обмен веществ. Он также считает очень важным то, что сохраняющийся в течение всей жизни страх ведет к постоянной готовности к борьбе или к бегству с соответствующей гипергликемией без сброса психофизиологического напряжения. На почве гипергликемии может развиться диабет.

Я тоже считаю, что если бессознательное считает, что организму грозит опасность, то оно будет принимать меры и готовить питательные вещества для мышц. Глюкоза постоянно поступает в кровь, а адекватно не тратится на преодоление опасности (ведь она только мифическая, как бы придуманная). Инсулиновый аппарат должен эту неиспользованную глюкозу переработать. Вследствие этого он постоянно перенапрягается с конечным истощением ресурсов. Но, скорее всего, дело здесь не в истощении, а в том, что бессознательное СПЕЦИАЛЬНО подавляет выделение инсулина для того, чтобы поддерживать необходимый повышенный уровень сахара в крови.

Таким образом, очень часто человек бессознательно манипулирует процессом выделения инсулина. Психосоматический смысл этого блокирования выделения инсулина: «Мне не хватает сладости в жизни, поэтому я увеличиваю его в крови, чтобы слаще было жить». Психосоматический смысл гипогликемии: «1. Мне не дают сладкого в этой жизни, поэтому я падаю на пол и бью о него ручками\ножками. 2.Жизнь все равно не налаживается, надо кончать с ней».

## Часть вторая – практическая.

В этой части своей книги я приведу тебе, дорогой мой читатель, те техники, которые могут тебе помочь в значительной степени облегчить течение сахарного диабета. А может – чем черт не шутит – полностью избавиться от него! Ты уже, наверное, понял, что это ТЕОРЕТИЧЕСКИ возможно. Но, понятно, что первую часть этой работы должен сделать квалифицированный психотерапевт. И для того, чтобы ты знал – какого психотерапевта тебе искать, тебе надо знать – какие техники можно использовать для этой работы. И пройдя у него необходимое лечение, ты займешься саморегуляцией. И с помощью тех технологий, которые я приведу ниже, сможешь довести эту работу до конца.

Известно, что иногда больных диабетом 2 типа, которые компенсируют уровень сахара при помощи диеты и сахаро-понижающих лекарств, переводят на инсулин (перед тяжелой операцией, в связи с каким-либо другим заболеванием или же беременностью). Введение инсулина может продолжаться от нескольких месяцев и до нескольких лет. А потом их постепенно снимают с инсулина и их собственные бета-клетки вновь начинают работать. Это говорит о том, что они не атрофируются, а просто «отдыхают» в это время. Это ЧРЕЗВЫЧАЙНО важный факт! Мы можем вполне резонно утверждать, что если в течении трех дней после мощного стресса человек может заболеть сахарным диабетом, то его клетки не деградируют. Они БЛОКИРУТСЯ! Им не позволяется работать на полную мощность. Но если психологические факторы могут выключать продуцирование инсулина, то резонно предполагать, что они же (только позитивные, психотерапевтические) могут постепенно эту блокаду снять.

Для иллюстрации работы современных психотехнологий я расскажу о том, как лечил одного своего пациента от многолетнего заикания. К сожалению, настолько длительной работы я с больными сахарным диабетом не проводил. И поэтому не могу привести такой же развернутой картины лечения, какая у меня получилась с Максимом. Но это не страшно! Принципы лечения всех психосоматозов примерно одинаковы. А на этом примере ты хорошо поймешь – как эти техники могут помочь и тебе.

Максиму, когда он пришел ко мне на лечение было 19 лет. Я его лечил очень долго (примерно пол-года и было проведено чуть больше 100 сеансов!). И для решения его проблем я использовал все, что мне известно из современной психотерапии и что создано мной самим. Я приведу краткое описание сеансов с объяснением – что и почему мной делалось. Конечно, это займет много времени. Но я думаю, что тебе дорогой мой читатель, будет очень полезно увидеть психотерапевтическую «кухню» изнутри.

## 

## Глава седьмая, в которой я расскажу о нейро-лингвистическом программировании и о том как и почему оно работает.

Заикание у Максима продолжалось 16 лет после нахождения в детской инфекционной больнице. Положение усугубилось тем, что в это время, во взрослой больнице, лечились и отец с матерью. И две недели он был совершенно один! И когда мама пришла к нему забирать его из больницы, он заплакал, сказал: «Ма..! Ма…» и замолчал на целый год.

Через год речь постепенно стала восстанавливаться, но он стал сильно заикаться. И уже в это время его стали лечить от заикания – разными способами и у разных врачей. Но эффекта или не было вовсе или же он был кратковременным. Со слов бабушки они затратили на лечение столько, что можно было бы купить трехкомнатную квартиру в центре Москвы.

Мальчик рос очень своенравным и упрямым, вечно встрявал в драки и попадал в опасные ситуации. Учился достаточно плохо, особенно в подростковом периоде. Отец был военным и они с семьей постоянно переезжали с одного места на другое. И по «доброй традиции» военных отец много пил, из-за чего мальчик был свидетелем частых ссор родителей.

На консультации он был очень напряжен, заикался практически на каждом слове. Из-за постоянных неудач в борьбе с заиканием он впал в депрессию, стал бояться выходить на улицу, обращаться с какими-либо просьбами к людям. В результате он перестал общаться со сверстниками, перессорился с родителями (единственная, с кем он общался – бабушка).

А в институте у него была настоящая беда. Если ему надо было делать доклад или излагать материал преподавателю, то его просто заклинивало. Из-за этого он перестал ходить на учебу и практически все время сидел дома. И при первой возможности «прикладывался к бутылке» (во время алкогольного опьянения речь его становилась лучше). У него был сильный комплекс неполноценности, усилившиеся из-за неудач в общении с девушками.

И в начале лечения я провел ему ряд сеансов нейро-лингвистического программирования.

1.При первом разговоре с бессознательным, во время тестового сеанса, у Максима были выявлены часть Я, которая была ответственна за заикание и часть Я, которая ответственна за стремление к самоубийству. На первом сеансе я работал с частью Я, ответственной за заикание.

***Я ввел Максима в гипнотическое состояние и перепрограммировал эту часть с болезни на здоровье. Для этого я обратился прямо К НЕЙ и попросил ответить мне при помощи какого-либо движения в правой руке. И когда она дернула рукой (у Максима при этом появилось ощущение, что КТО-ТО двигает его рукой(!), я получил канал для ее перепрограммирования. Я довел до ее сведения, что Максим уже давно взрослый человек, что он очень страдает от заикания и просит ее (эту часть) больше не делать заикания. А приносить пользу какими-то другими способами. А затем мы поискали внутри приемлемые способы принесения ею пользы организму. И она приняла эти способы принесения пользы и обязалась отказаться от заикания к определенному сроку.***

Комментарий.

С моей точки зрения основной идеей нейро-лингвистического программирования (НЛП) является представление человеческого мозга как мощного компьютера, в котором психика является набором программ. И качество жизни человека зависит от того «программного обеспечения», которым он пользуется в своей ежедневной жизни.

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». И эта работа проводится быстро, эффективно и качественно. И, самое главное, после этого «биокомпьютер» практически тут же начинает работать так, как надо.

***Знание - вот истинный золотой запас человечества.***

***В.Пекелис.***

С точки зрения НЛП то, как обучается человек, как он общается с людьми, является ли он творческой личностью, зависит от его исходных (корневых) убеждений. И НЛП помогает заменить старые программы на новые, более продуктивные и адаптивные. Таким образом, НЛП предлагает новую и более эффективную стратегию ускоренного ПЕРЕОБУЧЕНИЯ ради более эффективного общения и здоровой жизни.

НЛП таким образом обеспечивает людей практическими навыками, которые позволяют добиться желаемых ими результатов. Таким образом, НЛП по большому счету не техника психотерапии, это стратегия достижения цели. НЛП в отличии от многих других технологий на деле демонстрирует свою действенность и обеспечивает действительно быстрые (и достаточно устойчивые) изменения в психике пациента.

Есть одно "железное" правило: бессознательное 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. 6-ти шаговый рефрейминг позволяет перепрограммировать психику больного. В случае сахарного диабета это может привести к ВОЗОБНОВЛЕНИЮ продуцирования инсулина.

***2.На втором сеансе я разговаривал с частью Я, ответственной за стремление к самоубийству. Я объяснил этой части, что родители не виноваты в том, что произошло. И что самоубийство является тяжким грехом с точки зрения любой религии. И эта часть Я согласилась со мной и нашла для себя новые способы принесения пользы организму.***

Комментарий.

Во время сеанса выяснилось, что эта часть Я возникла в больнице как протест против того, что родители бросили его (и, самое главное, для нее не имеет никакого значения, что родители в это время тоже болели). И все отклоняющееся поведение, которое демонстрировал Максим, было неосознаваемыми им попытками уйти от этой жестокой жизни.

У больных сахарным диабетом, кроме части Я, ответственной за подавление выделения инсулина, очень часто обнаруживается часть Я, ответственная за социальную пассивность. И с нею тоже можно и нужно заключать договор.

***3. На третьем сеансе я создал в подсознании Максима новую часть Я, которая ответственна за правильную регулировку голосовых мышц и за правильное выговаривание букв «б», «п», «м», с произнесением которых у него были самые большие проблемы.***

Комментарий.

Каждый человек рождается и не может ходить, говорить, писать, пользоваться ложкой. Затем он долго и нудно этому учится. И в конце концов внутри него появляются автоматизированные части Я, которые ответственны за выполнение этих действий. Они берут на себя выполнение этих рутинных операций для того, чтобы человек каждую секунду не думал – что и как ему надо делать. Это позволяет ему освободить сознание для манипулирования абстрактными понятиями или же выполнения стратегически важных для выживания действий. Во время сеанса я провожу тот же самый процесс обучения бессознательного новым формам поведения. Но неизмеримо быстрее, чем это происходило когда-то в жизни.

В случае работы с больным сахарным диабетом я с помощью этой техники создаю новую часть Я, ответственную за восстановление работоспособности бета-клеток. Задачей этой части Я будет воздействие на обмен веществ, микроциркуляцию крови, нервную и гормональную регуляцию с целью уничтожить те механизмы, которые подавляли продуцирование эндогенного инсулина. И переключить механизмы продуцирования инсулина в режим нормальной работы.

***4.На четвертом сеансе я корректировал его шкалы ценностей и опасностей. Я обратился к части Я, которая ответственна за хранение и использование этих шкал, хранительнице как бы конституции организма. И довел до ее сведения, что эти шкалы давным давно устарели, что в них с детства застряли некие ценности и опасности, к которым взрослому человеку не нужно стремиться или же бояться их. Но что присутствие их в этих шкалах очень здорово мешают Максиму вписаться в этот мир. И попросил эту часть Я согласиться на изменения. Она согласилась с необходимостью этого. А затем Творческая часть Я проанализировала все возможные варианты развития жизни в будущем и перестроила шкалы ценностей и опасностей так, чтобы те выборы, которые Максим в будущем будет делать на основе этих новых шкал, неизбежно вели его к более здоровому образу жизни.***

Комментарий.

Человек сам шкалу ценностей изменить не может. Это происходит, во-первых, из-за того, что он и сам не осознает свои ценности. А, во-вторых, эти ценности лежат в самой глубине его личности, как бы входят в «операционную систему» психики. А вот с помощью изложенной техники сделать это можно. При работе с больным сахарным диабетом надо перевести сахарный диабет из шкалы ценностей на одно из самых высоких мест в шкале опасностей.

Дорогой мой читатель! Я здесь изложил и сами сеансы и их интерпретацию в схематическом виде. Если тебя интересуют подробности этой работы, то ты найдешь их в мой книге: «Психохирургия или психотехники нового поколения», вышедшей в 2004 году в издательстве «Феникс» в Ростове-на-Дону.

## Глава восьмая, в которой я расскажу о современном методе психоанализа – «Машине времени»

5. На следующем этапе лечения Максима я провел ОЧЕНЬ МНОГО интервенций в прошлое при помощи техники «Машина времени». В этой технике я предлагаю человеку представить себя сидящим в волшебной машине времени. Он имеет возможность направить ее назад в свое прошлое или же вперед – в будущее. Если он направляет ее в прошлое, то он должен предварительно настроить себя на то, что он поплывет в свое прошлое для того, чтобы увидеть те корневые события из своей прошлой жизни, которые запустили его болезнь.

И через некоторое время в окне «Машины времени» он может увидеть какое-либо событие из своей жизни. И ты согласишься, дорогой мой читатель, что это событие возникает не так просто. Ведь не так просто из миллионов событий, которые человек пережил в своей жизни, он увидел именно это. «Машина времени», как самонаводящаяся ракета, вывела человека на это событие. И его надо пережить по-другому.

***Непоправима только смерть!***

***Древняя мудрость.***

Мы с Максимом каждый день направлялись в его прошлое и он вспоминал события своей жизни (очень часто такие, которые до этого не помнил). В состоянии транса он переделывал эти события, защищал самого себя маленького, поддерживал в трудных ситуациях, давал дельные советы - как надо поступить в затруднительной ситуации. И зачастую после работы только с ОДНОЙ ситуацией он отказывался идти дальше – к другому событию, так как чувствовал себя как выжатый лимон.

***а) Я предложил ему увидеть высокий зеленый холм, на котором стоит белостенный Храм с золотыми куполами. И предложил ему подняться на холм, зайти в Храм, а там найти комнату с Машиной времени. А затем включить ее и направить в прошлое. Через некоторое время он увидел на экране себя, маленького, сидящего на крыше 9-ти этажного общежития во Владивостоке, в котором они тогда жили. Он сидел на карнизе и болтал ногами. Я предложил ему как-то изменить эту опасную ситуацию. Он вышел из Машины времени, подошел к самому себе и объяснил, что так сидеть очень опасно. И когда этот мальчик согласился с ним, он взял его за руку и отвел домой к матери.***

***б) На следующем сеансе он увидел себя высовывающимся из чердачного окна почти на половину корпуса. Он опять подошел к этому мальчику - самому себе и уговорил его больше никогда этого не делать. И когда мальчик пообещал это, он забил досками все окна на чердаке, а на вход в этот чердак повесил большой замок.***

***в) На следующем сеансе он увидел себя купающимся в океане во Владивостоке. Это было место с опасными водоворотами, где до этого утонуло несколько человек. И он увидел себя попавшим в опасное течение, которое несло его под камни. И этот мальчик еле-еле успел выгрести на берег и упал на камни без сил. Он (взрослый) вышел из Машины времени, подошел к самому себе и поговорил в том контексте, что – видишь, как опасно делать то, чего делать нельзя. И он взял с этого мальчика слово больше никогда не делать подобных опасных вещей.***

***г) Затем он увидел себя дерущимся с тремя мальчиками старше себя. Тогда, в реальности, его сильно отмутузили, так как он все время лез на рожон. Он вышел из Машины времени и подошел к самому себе и спросил – за что он бьется? Оказалось, что эти мальчики вымогали у него деньги. Поняв, что дело справедливое, Максим вошел в самого себя, живущего в этом году и избил этих мальчишек. Он гнал их пинками до тех пор, пока они в панике не побежали под защиту матерей.***

***д) Затем он увидел, что идет какая-то вечеринка в их квартире во Владивостоке. Отец сильно напился и ушел спать в другую комнату. А ему показалось, что друг отца стал приставать к его маме и они уединились в комнате. Он увидел себя злого и со сжатыми кулаками, стоящим перед закрытой комнатой. А затем он убежал на улицу и долго бродил там и плакал (он говорил после сеанса, что в это время у него появилось сильнейшее сердцебиение и стало бросать то в жар, то в холод).***

***Взрослый Максим вышел из Машины времени к ребенку, взял себя маленького за руку и вошел с ним обратно в Машину времени. Затем они на ней вернулись до начала этой вечеринки и проследили все, что там произошло до мельчайших деталей. И они увидели, что друг отца ушел куда-то по своим делам, а мать, закрыв комнату, заснула. И маленький мальчик увидел своими глазами, что ничего страшного не случилось. Затем взрослый Максим высадил этого мальчика из Машины времени в тот момент, когда все стали расходиться. И тот вошел в комнату и вместе с матерью заснул.***

***е) Затем, на одном из следующих сеансов, он увидел, как мать с отцом сильно ссорятся и чуть ли не дерутся. А он, маленький, со страхом забился под койку. Взрослый Максим проплыл на Машине времени до начала ссоры, вошел в ситуацию, подошел к самому себя и они вместе выработали план – как сделать так, чтобы родители не поссорились. Затем маленький выполнил все то, что они наметили и в этой новой линии родители не поссорились.***

***ж) В одном из своих путешествий в прошлое он увидел какую-то прихожую. Справа он увидел вешалку, а слева какую-то грязную и захламленную комнату. Из этой комнаты вышла старуха и стала стучать в другую комнату и требовать деньги. Затем он увидел, что дверь открывается и выходит мать с ним на руках и ругается с этой старухой. Старуха хватает пустую бутылку и пытается ударить мать по голове. Мать еле успевает забежать в комнату и закрыть дверь.***

***А старуха ударяет в дверь бутылкой так, что чуть не проламывает дверь насквозь. (Во время просмотра этого сюжета он тоже чувствовал сильное сердцебиение и вегетативные расстройства). Взрослый Максим вышел из Машины времени, отобрал у старухи бутылку, дал ей несколько пинков и запер ее в своей комнате.***

***з) На следующий день он увидел свою мать с ним на руках в той комнате, в которой они заперлись. Он увидел, что он сам маленький истошно орет и бьется в истерике. Он вышел из Машины времени, подошел к матери, взял ребенка на руки и долго его укачивал и говорил ему ласковые слова. А затем они вместе с матерью собрали вещи и ушли из этой квартиры к отцу в воинскую часть.***

(Со слов бабушки, которая присутствовала на этом сеансе, Максиму в это время было полтора года и он об этом событии никогда не помнил. После сеанса она расспросила мать и та подтвердила, что все в реальности так и было. То есть в этом случае можно безусловно утверждать, что в процессе сеанса выплыл чисто бессознательный материал).

***и) Еще на одном сеансе он увидел себя примерно четырехлетним у своей бабушки со стороны отца в Виннице. Он увидел, что бабушка его за что-то ругает, а он что-то дерзко ей отвечает. И когда она его хотела наказать, он убегает из дома. А затем его всей семьей целый день ищут.***

***Взрослый Максим вошел в сюжет в тот момент, когда маленький собрался убегать. Он поговорил с ним, сказал, что бабушка его очень любит (что он точно это знает и гарантирует это), и что не надо никуда убегать. И они договорились, что маленький Максим подойдет к бабушке и попросит прощения. И, действительно, бабушка простила маленького Максима и не стала наказывать.***

И несколько последних сеансов (примерно 5 или 6) были связаны с больницей.

***к) На первом из этих сеансов он увидел больничную палату ночью и самого себя стоящим на детской кроватке, вцепившимся в железные прутья и плачущим. Он вышел из Машины времени, сбросил решетку, которая закрывала кроватку сверху (ею закрывали кровать для того, чтобы он не убежал), взял ребенка на руки и долго его успокаивал. Он играл с ним до самого утра.***

***л) На следующем сеансе он увидел, как две медсестры пытаются сделать ему укол. Он видит, что маленький Максим ревет, царапается и кусается. Разъяренные медсестры орут на него. А одна из них говорит, что если он будет кусаться, то она специально будет колоть его иглой. И он видит, как она несколько раз колет его иглой до крови.***

***Взрослый Максим в этой ситуации действовал совершенно импульсивно: он выскочил из Машины времени, вырвал ребенка из рук медсестер. А той, что нарочно колола мальчика иглой, пнул под зад и выгнал из палаты.***

***м) Затем на нескольких других сеансах он входил в эту больницу и днем и ночью и разговаривал с мальчиком, успокаивал его, говоря, что он точно знает, что скоро придет мама. Он также уговаривал медперсонал уделять мальчику больше времени и так далее и тому подобное.***

***н) И на одном из последних сеансов этих путешествий в прошлое, он увидел приемный покой и свою мать, которая ждет там. А затем он увидел, что санитарка ввела его. Он бросился к матери и заплакал. Взрослый Максим вернулся на Машине времени до начала этой ситуации, зашел в палату к маленькому Максиму и сказал, что пришла мама. И он договорился с маленьким, что тот не будет плакать. И он принес маленького маме и они вместе пришли домой и устроили праздник.***

***о) На последнем сеансе Максим поплыл на Машине времени к самому первому событию, которое он изменил при помощи этой техники. И затем просмотрел все новые события в виде новой линии жизни. Когда он просмотрел все измененные события, то пошел дальше по новой линии жизни и посмотрел – как она развивается – по другому, не так, как когда-то у него в жизни. Он увидел себя не заикающимся, не хулиганистым, не лезущим на рожон. А когда он увидел себя на новой линии уже более взрослым, то увидел себя хорошо учившимся, успешным в общении и с друзьями и с девушками. И он проследил эту новую линию жизни до момента сеанса.***

***Затем он вышел из «Машины времени», подошел к себе и расспросил – как тот живет. И его двойник сказал, что все у него идет классно, он доволен собой и своей жизнью. Затем Максим попросил своего двойника слиться с ним. Когда тот согласился, Максим вошел в него так, как надевают комбинезон на тело. И почувствовал, что начал видеть глазами своего двойника, слышать звуки его ушами, чувствовать окружающее его кожей и так далее и тому подобное.***

Многие из сеансов путешествий в прошлое ни я, ни он не помним. Но везде он входил в ситуацию и менял ее так, чтобы она стала завершенной.

Комментарий.

Брейер эмпирическим путем установил, что если при помощи гипноза довести до сознания больного первоначальный патогенный комплекс, то действие его прекращается и наступает выздоровление. В этом случае симптом оказывается преодолимым и возвращение его обратно в бессознательное становится невозможным.

***Форма для отливки счастья заключается в нас самих,***

***но металл, из которого его отливают, мы должны найти вне нас.***

***Ф.Бэкон.***

Примерно на таких же идеях основывался З.Фрейд, когда создавал психоанализ. Но это очень длительная процедура, которая в настоящее время малоприменима. Естественно, ученые придумали новые способы – как добиться таких же результатов, которых добивается психоанализ, но сделать это намного быстрее.

Техника «Машина времени» в том варианте, в котором я ее разработал и провожу, является очень быстрым и эффективным способом психоанализа. Она действует по принципу самонаводящейся на цель ракеты. Она обеспечивает ассоциативный поиск, то есть целевой выход на скрытые комплексы, которые питают болезнь так, как корни питают дерево. Мы как бы находим гнойник с занозой, вскрываем его и человек освобождается от гнойной интоксикации, которая происходила из-за всасывания в кровь этой заразы.

У каждого человека были такие переживания. Например, он вспоминает какое-то событие из своей жизни, которое реально когда-то произошло с ним. И у него тут - же портится настроение. Понятно, что это происходит не зря, что эти воспоминания не забыты на самом деле.

Например, он вспоминает свою первую любовь. И его охватывает горечь из-за того, что судьба так распорядилась, что им не удалось соединить свои сердца. Так вот, если человек при этом воспоминании испытывает отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле он так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжает “плакать” по этому поводу.

И человек может ходить по жизни, радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри "трясет" его психику, являясь активно - действующей частью бессознательного. И, пока этот комплекс переживаний не разрядится, пока человек не изменит к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого - то определенного заболевания.

Представь себе, что я волшебник. И я передвигаюсь в твое прошлое и меняю твою жизнь, делаю так, чтобы наиболее травмировавшие тебя события просто не произошли бы, а другие события изменил бы так, чтобы ты был в выигрыше, а не в проигрыше (как это было на самом деле). Заболел бы ты сахарным диабетом? Я думаю, что нет!

Но я не волшебник, я еще только учусь! Но с помощью этой техники я помогаю пациентам попасть в ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ прошлое. С помощью «Машины времени» я могу довести человека до тех событий, которые являются корнями заболевания. И когда мы с пациентом меняем их, то лишаем болезнь силы.

Для бессознательного все равно – реально это событие или же только воображено. И когда мы представляем это событие по другому, оно начинает относиться к воображенному как к реальному событию, которое когда-то с организмом произошло. Конечно же, на сознательном уровне ты будешь помнить – как было на самом деле. Но прошлое не существует! Оно находится только в твоей памяти. И его воздействие на твое настоящее зависит ТОЛЬКО от того, как ты относишься (сознательно и бессознательно) к тем событиям жизни, которые воздействуют на твое самочувствие. И если изменить твое ОТНОШЕНИЕ к этим событиям, то они полностью потеряют власть над тобой.

То есть изменить эмоции относительно прошедших событий вполне возможно. И это приведет к тому, что корни болезней у данного человека будут подсечены. А, значит, они не смогут питать крону (симптомы). Если же исчезнуть симптомы – исчезнет болезнь!

6. На последующих сеансах я проводил Максиму технику «Кино». Она направлена на то, чтобы стереть старую линию жизни, те события, которые когда-то реально произошли и которые являются корнями проблем.

***Он представил себе, что сидит в кинотеатре на среднем ряду в середине зала. Затем медленно гаснет свет, включается кинопроектор и он видит все те события, которые он переделал.***

***После окончания фильма он выходит из своего тела и садится на несколько рядов сзади. И смотрит вторую серию уже из новой позиции и в новом ракурсе. В это время он обращается к своему подсознанию и говорит, что он хочет, чтобы все эти события перестали влиять на его настоящее и будущее.***

***После окончания фильма он выходит из зала в вестибюль кинотеатра, поднимается по лестнице в кинопроекторскую и смотрит третью серию покадрово. И представляет себе, как сильное тепло от проекционной лампы расплавляет все эти кадры. И фильм сгорает, он больше не может влиять на его поведение и самочувствие.***

Комментарий.

Эта техника обеспечивает диссоциацию от нежелательного для пациента поведения (путем выведения ситуации на экран, а затем выхода из себя). Поэтому такие образы становятся для бессознательного четкими командами: "Я диссоциируюсь от этого!" Образы сжигания фильма входят в него как команды на полный отказ от подобных действий или же эмоций в будущем.

И для бессознательного это КАК БЫ перестает существовать. Конечно, на сознательном уровне человек помнит, что это событие он когда-то пережил на самом деле. Но стирание для него действует примерно так, как при стирании информации в компьютере. Ты, наверное, дорогой мой читатель, знаешь, что при стирании информации в компьютере она на самом деле не стирается. Стирается командная строка доступа к ней. Информация где-то записана на ячейках памяти, но доступ к ней прерывается.

***Трудное - это то, что может быть сделано немедленно;***

***невозможное - то, что потребует немного больше времени.***

***Д.Сантаяна.***

Кстати, работа с этой техникой еще раз убедила меня, что разум человека и компьютер работают на одних и тех же принципах. Мы, как Боги, по образу и подобию своему, создали компьютеры.

## 

## Глава девятая, в которой я расскажу о Символдраме

7. После работы с «Машиной времени» я провел Максиму полный курс Символдраматического лечения. Я тоже приведу описание этих сеансов, так как они очень информативны и чрезвычайно интересны для понимания того, как работает психотерапия.

***а) Я предложил Максиму представить себе реку. И он увидел реку шириной 20-30 метров с крутыми берегами, к которой было очень трудно подойти из-за того, что берега были у нее топкими. При предложении идти вниз по течению он идет, жалуясь, что очень трудно идти. И для того, чтобы облегчить себе путь, он входит в воду и плывет вниз по течению. На каком-то этапе он слышит впереди шум водопада и для того, чтобы не упасть с него он пытается подгрести к берегу. Но его усилия не помогают, он ничего не может сделать и его несет все ближе и ближе к водопаду.***

***На мое предложение подумать, что он может сделать в этой ситуации, он ныряет под воду. Оказывается, что там течение более слабое и ему удается вынырнуть ближе к берегу. С большим трудом он взбирается на берег и видит, что он успел в последний момент – впереди водопад и вода уходит под землю. Несмотря ни на какие стимулы ничего не может сделать с водой, чтобы ее вернуть на поверхность.***

***б) На следующий день он видит, что под водопадом находится озерцо в виде сердечка. И вся вода из реки уходит под землю. Я ему предлагаю осмотреть берега озера: может быть, где-нибудь вода вытекает из озера. Но он ничего не находит.***

***в) На следующем сеансе при обследовании озерца он видит небольшой ручеек, который вытекает из него по поверхности земли. Он идет вдоль этого ручья и видит, что вода вопреки всем законам гравитации поднимается на бугор, затем опускается, как это делает автомобильная дорога. По мере движения ручеек становится все более полноводным и превращается в достаточно широкую реку.***

***Но на ее пути встает горный хребет. Вода промывает его и впадает в какое-то озеро. Но оказалось, что это залив моря. На мой вопрос: что бы ему хотелось сделать на этом море, он долго не находит ответа. Когда же я прямо спросил его: не хочется ли тебе искупаться?, он категорически отказывается, ссылаясь на то, что боится.***

***г) На следующем сеансе я предложил ему пойти вверх по течению реки. Он очень долго не может понять, что от него требуется. Он не мог понять – как это идти вверх, к истоку реки, все время переспрашивал меня - куда идти. После того, как понял, все-таки пошел к истоку.***

***Берега реки очень топкие, заросшие камышом и ивняком. Максим во время этого пути все время жаловался, что ему трудно идти. В конце концов он поднимается вверх и идет уже по скалам по-над рекой. На некотором этапе он видит, что вода в реке почти падает водопадом. И он с трудом карабкается по скалистым берегам вверх.***

***Забравшись наверх, он видит озеро. Он обошел его вокруг и входящей воды не увидел. Но и родника тоже не видит. И только после сильного принуждения он тщательно обследует озеро и видит, что родники бьют на дне озера. К ним подойти ближе не может. На предложение попить воды из этого озера он отказался, сославшись на то, что она грязная. Но лицо все-таки умыл, отметив, что вода прямо ледяная.***

***д) На следующем сеансе я предложил ему поискать гору. Он увидел ее очень далеко, за высоким хребтом. Гора ОЧЕНЬ высокая и окружена болотом.***

***А около самой горы – выгоревшая трава. С трудом перебирается через хребет, болото и подходит к горе. На предложение подняться на нее, отвечает, что страшно. К тому же гора начинается отвесной скользкой скалой метров десять высотой, затем идет карниз, а потом начинается сама гора.***

***С его точки зрения подняться на гору невозможно, так как у него нет специального снаряжения. После моего предложения поискать какой-нибудь инструмент, он находит веревку, забрасывает ее на карниз и начинает подниматься на него. Когда он поднимается на карниз, веревка почему то обрывается и падает вниз.***

***Он видит, что с карниза гора уже не кажется такой высокой. Он ползет вверх по скользкой скале, которая заканчивается иглообразной четырехгранной вершиной. Грани оказались настолько острыми, что он обрезался об них. Обхватив руками верх горы, он пытается оглядеться, но вершина мешает смотреть вокруг. Не долго думая, он обламывает ее. После этого он замечает, что гора резко уменьшилась в размерах. И он может слезть с нее чуть ли не одним прыжком.***

***е) На следующем сеансе он видит, что гора находится там же, но стала очень маленькой, с его рост. Он берет ее и через болото несет к хребту. Там он видит в хребте тоннель и пытается протащить гору через него. Но гора не проходит в этот тоннель и ему приходится поднять гору на хребет, а затем спустить ее как на салазках по другую сторону. После этого он помещает гору на травяной поляне.***

***ж) На следующем сеансе я предложил ему увидеть дорогу. Его взору предстала асфальтированная ровная дорога, по которой он легко пошел вперед. Но почти сразу дорога уперлась в лес: ни пройти, ни проехать. Он увидел странную картину: деревья растут прямо на дороге, сквозь асфальт. Долго думал, что делать, а потом попросил деревья разойтись. И деревья действительно разошлись.***

***Но практически сразу же после этого он попал в полосу мрака, в котором начал терять направление. Он зажег фонарь и увидел дорогу. Через некоторое время полоса мрака кончилась, и дорога опять стала ровной.***

***Потом увидел, что маленькая змейка переползла дорогу. Чуть дальше он увидел на дороге много змей, которые перегораживали ее. Он накормил их, и они свернулись в клубок, освободив проход. Затем на обочине увидел много лягушек. Он вырыл им пруд и всех побросал туда.***

***Затем он опять увидел несколько змей в стойке кобры, которые перегородили дорогу. Он попытался их накормить, но они еду не приняли. Тогда он позвал мангуст, которые их разогнали. Далее на дороге он увидел зайца и накормил его морковкой. Следующим был еж, которому досталось яблоко. Затем он увидел большого лося, которого заседлал и поехал на нем дальше. Увидел на дороге девушку, но проехал мимо нее.***

***И в конце этого сеанса он увидел заброшенный домик. В нем несколько мужчин играли в карты. Там же увидел еще одну девушку. Вместе с ней он разжег костер, ужинал с ней, но ничего более с ней у него не было. Утром он оставил ее у костра и поехал один. На обочине увидел упитанного медведя, который помахал ему лапой.***

***з) На следующем сеансе он начал обследовать дом. В прихожей увидел несколько дверей. Он зашел в первую дверь направо. Там он увидел четырех живых скелетов, которые сидели за столом, курили и играли в карты. Пятый лежал на диване, читал журнал «Красный Октябрь» и пил пиво Караевское (?) Он кормит их и у них тут же нарастает мясо и кожа*** (Комната со слов бабушки полностью напоминает комнату его прадедушки, в которой он был в 1,5 годовалом возрасте).

***и) На следующем сеансе он входит во вторую дверь. И как только он открывает дверь, на него бросается призрак собаки и проходит через него. В комнате он видит несколько кошек и котят в центре круга из собак. Он бросает мясо в окно, собаки выпрыгивают за ним, но одна остается в комнате. Он и ей бросает мясо и она отходит с дороги. Затем он подходит к кошкам, забирает котят (они все представляют какую-то единую массу) и относит их в первую комнату. Кошки и коты идут за ним. Он закрывает дверь в эту комнату для того, чтобы собаки не попали туда.***

***Затем он входит в третью дверь и видит черную пустую комнату. На левой стене под черным налетом видит слово - заика. Он ставит над буквой «и» дефис и слово превращается в «Зайка». На потолке видит слово: «неуверенный», переделывает его на слово: «но, уверенный». На правой стене рисунок толстопузого человека и какое-то слово, которое не может разобрать. Слева и справа от двери слова: «Ура! Черт». Меняет слово «Черт» на «Блин».***

***Сильнее всех - владеющий собой.***

***Сенека Младший.***

***к) На следующем занятии он входит в четвертую дверь. И видит у входа в комнату вазу, которая мешает ему пройти внутрь. Он убирает ее в коридор, входит в комнату и видит, что она треугольная (как будто нет наружной стены). Все стены чем-то закопчены. Он берет воду и тряпку и моет стены.***

***И на левой стене под слоем копоти открывается знак: круг и две стрелки. На правой стене он видит шар и две стрелки. На потолке висит много летучих мышей, среди которых одна белого цвета. В полу он видит люк. Подошел, поднял его и видит провал глубиной примерно 400 метров, на дне которого огнедышащая лава.***

***Он закрывает люк и пытается раздвинуть стены. Но у него ничего не получается. Затем он берет палку и бьет по белой летучей мыши. Она разбивается так, как будто сделана из фарфора. Под ней он обнаруживает кнопку. Палкой надавливает на нее и стены раздвигаются, появляется четвертая стена с окном, комната становится квадратной. Мыши всей стаей улетают в окно, а ветер сдувает люк.***

***л) На следующем сеансе он опять входит в эту комнату и обнаруживает над входной дверью трехугольное окно на чердак. По лианам забирается туда. На чердаке видит детские кровати. Там же находит сложенную раскладушку, стол, стул. Ставит их в комнате. Откуда-то сам собой появляется платяной шкаф.***

***В следующей комнате он видит кухонную мебель, газовую плиту, стол. Все окрашено в черный цвет. Идет в другую комнату, находит там банки с краской. Берет их, приносит в кухню и бросает на пол. Краски разбрызгиваются во все стороны и окрашивают все в кухне в разные цвета. После этого жарит яичницу, ест ее и идет в спальню*** (в это время зевает) ***и ложится спать.***

***м) Последний сеанс с домом. Он опять забрался на чердак. Выкинул оттуда детскую кровать, сломанный журнальный столик, старые книги и тому подобные вещи. Но оставил книги с русскими писателями. Затем навел порядок на чердаке, поставил компьютер. Затем увидел на этом чердаке чулан, в котором было много детской одежды и детские книжки с пластинками. Их оставил, а одежду выкинул.***

***После этого он пошел в подвал и увидел там массу крыс. Он опустил на них пресс и всех раздавил.***

***н) На последнем сеансе я предложил ему поискать затерянный замок со спящей красавицей. Он пошел через дремучий лес с проводником – маленькой змейкой. В самой чащобе он увидел какой-то замок по типу средневекового. Он вошел в него и увидел, что все там спят. Он поднялся на верхние этажи и увидел там спящую девушку (но лицо ее не смог описать).***

***После его поцелуя она ожила, встала с постели и они вместе, взявшись за руки пошли искать в этом замке его мать. И когда они ее нашли, он попросил у матери благословение. Она дала благословение и они вместе с девушкой вышли из замка и поднялись на гору. Там он ничего примечательного не увидел, только ту страну, по которой путешествовал. Затем они спустились с горы и дошли до его дома. Там они поужинали со свечами и с шампанским и легли спать.***

Комментарий.

Ты, дорогой мой читатель, знаешь, что сны что-то означают. Люди даже по-написали разные сонники, в которых пытаются дать им объяснения. Но все эти объяснения – детский лепет и совершенно не соответствуют действительности.

Мой опыт расшифровки снов своих пациентов говорит о том, что каждый сон – это попытка бессзнательного что-то сообщить сознанию. И из этого вытекает очень важное положение: **если оно пользуется символическим языком как для взаимодействия с сознанием, так и для внутренней коммуникации, то и перепрограммировать его лучше всего при помощи этого языка**. Образ, который появляется после предъявления мотива, является отражением тех или иных бессознательных проблем, страхов, обид, их маркером.

Например, остроконечная гора является символом отношений с отцом. И когда Максим поработал с этим образом, у него через некоторое время резко улучшились отношения в отцом. Если во время Символдрамы эти образы меняются, то это по закону обратной связи неизбежно приведет к изменению той части бессознательного, с которым связан этот образ.

Активные действия пациента внутри ландшафта представляют собой **их психоанализ в символической форме.** И зачастую это имеет удивительно высокую терапевтическую эффективность.

Психоанализ с самого момента своего появления позиционировал себя как глубинную, изменяющую личность лечебную методику. И это действительно так. Как мы знаем – критерием истины является практика! Психоанализ не мог бы стать таким известным и распространиться по всему миру, если бы он действительно не избавлял людей от тех болячек, с которыми они обращались к психоаналитикам. И мы знаем примеры удивительных выздоровлений, которые произошли с людьми после проведения им курса психоанализа. Но психоанализ страдает от «родимых пятен», которые вложил в него основатель этого направления психотерапии – З.Фрейд. Он придавал слишком много значения сексуальным проблемам больных. И до сих пор многие психоаналитики погрязают в работе с ними, не уделяя внимания другим проблемам своих пациентов.

Во-вторых, это очень длительная и муторная процедура, которая иной раз идет более десяти лет. Связано это с тем, что при классической процедуре психоанализа при работе встречается очень много бессознательного сопротивления. И его приходится очень долго преодолевать.

Это связано с тем, что добраться к этим корням при помощи психоаналитических процедур можно только если преодолеть защиту Суперэго, специальной инстанции бессознательного, которая играет роль своеобразной внутренней полиции. А оно совершенно не заинтересовано в том, чтобы допустить это осознание. Оно в этом случае стоит на страже психической стабильности личности.

Например, ребенок что-то натворил. И если в той системе ценностей, в которой он живет в это время, это плохо, то он будет переживать настолько сильно, насколько плох проступок. И чтобы психика не рассыпалась от этих переживаний, чаще всего используется механизм забывания. Ребенок «забывает» происшедшее и продолжает жить так, как будто ничего не случилось.

Но никакая информация никогда не забывается! И если она не обезврежена (например, процессом рационализации: мне, что - с ним детей крестить?), то она будет влиять на организм человека даже тогда, когда он становится взрослым. И если в хранилище информации это событие промаркировано «Совершенно секретно!», то при любых попытках вспомнить это событие, докопаться до него, происходит та или иная блокировка поиска.

Еще одним механизмом, который мешает этой работе, является логическое, сознательное сопротивление осознанию истинных механизмов своих поступков. В психоанализе практически весь добытый материал объясняется как проявление сексуальных влечений человека, что, понятно, у многих людей вызывает сопротивление работе.

Понятно, что в современном мире, динамичном и освободившемся от большинства сексуальных запретов, психоанализ здорово проигрывает в конкурентной борьбе. Но в основе своей идея психоанализа верна и может быть полезна. И современные ученые – психотерапевты создали на его основе неизмеримо более эффективные и быстрые техники. Таковыми с моей точки зрения являются Символдрама и «Машина времени». Символдрама в своей работе оперирует символами и через них можно намного быстрее и эффективнее изменить внутреннюю структуру психики. А «Машина времени» очень эффективно обходит сопротивление. И работает как самонаводящаяся ракета, очень быстро выводя человека на ключевые события его жизни, которые являются корнями заболевания.

***Нет ничего более увлекательного, чем воля,***

***побеждающая непокорное тело.***

***Р.Роллан.***

Я считаю, что Символдрама является сверхмощным и сверхнадежным инструментом в моей психотерапевтической практике. С ее помощью можно очень глубоко воздействовать на психику пациента, вскрыть многие слои ржавых психологических защит. И делается это легко, просто и красиво, на МНОГО порядков быстрее, чем это можно сделать при помощи психоанализа. Можно сказать, что Символдрама является хирургической формой психоанализа.

В случае работы с символдраматическими мотивами психотерапевт предлагает своему пациенту представить себе что-либо, что является символом внутренней проблемы. И на этот стимул пациент начинает видеть целый сюжет. Эти образы являются символическими аналогами тех реальных ситуаций, которые закрыты в бессознательном под грифом «Совершенно секретно».

Но так как образы являются только символической проекцией этих ситуаций, они не вызывают активизацию сопротивления Суперэго. Сознательного сопротивления эти образы тоже не вызывают – мало ли что я могу себе представить, что в этом такого?

Естественно, на предложенный мотив у каждого человека будут появляться разные образы. И каждый образ будет символическим отражением существующих внутри него проблем. И если его (этот образ) изменить в определенном направлении и определенным способом, то это будет ПРИКАЗОМ бессознательному, что надо изменить отношение к данной проблеме так, чтобы она не мешала поведению.

Например, на предложение психотерапевта увидеть цветок, ты можешь увидеть цветок пион. Но он тебе не нравится и ты начнешь его переформировывать. И в результате этой работы ты из пиона сделаешь розу. И это преображение передастся к корням этого пиона и они станут розовыми.

Примерно также будет действовать и работа с мотивами. Эта процедура позволяет повлиять на фундаментальные параметры психики и корректировать те «вывихи» воспитания, которые в настоящее время мешают тебе жить и радоваться жизни. А через это воздействуют на психосоматический комплекс, приведший к сахарному диабету и разрушат его.

Приведу пример моей символдраматической работы с больной сахарным диабетом. Светлана, 21 год, студентка университета, с 13 лет болеет сахарным диабетом. Во время нейро-лингвистического программирования в гипнозе часть Я, в результате деятельности которой появился сахарный диабет, указала, что первопричиной болезни было событие, которое произошло с ней в 5 лет. Она каталась на велосипеде со старшим братом. И ее нога попала в спицы переднего колеса. В результате они оба упали с велосипеда и брат, защищая ее от удара, упал так, что сломал руку. Но она так испугалась, что не сказала ему о ноге. Но видимо она чувствовала такую вину, что это психосоматизировалось – в сахарный диабет.

После того, как она заболела сахарным диабетом, брат поступил в медицинский институт. Окончив его, стал эндокринологом и защитил диссертацию по сахарному диабету. Но ничем ей помочь не мог.

При первом предъявлении мотива луг у Светланы был октябрьским, сухим и запорошенным снегом. Затем в течении двух сеансов она уходила с луга по разным дорогам и везде встречала пустые деревни без единого человека.

На четвертом сеансе она пришла в горную деревню, в которой тоже не встретила ни одного человека. Она зашла в дом, в котором не было никаких признаков жизни. Но неожиданно в холодильнике она нашла свежие ягоды клубники и с удовольствием их поела. А когда вышла, то увидела первое живое существо – большого белого пушистого кота. Она взяла его на руки и поднялась на гору.

А на следующих сеансах она уже видела своих родичей в деревне. И вместе с ними она ела. Затем шла в другое место и опять ела, ела, ела…

И на последнем сеансе, когда она путешествовала вниз по течению реки, она дошла до моря. А на нем увидела плывущий под парусами корабль. Она на лодке подплыла к нему, забралась на борт. Моряки ее очень хорошо встретили, накормили, напоили. Затем испанцы пели для нее песни. После окончания мотива, когда я внушил ей пять минут полного покоя, она внезапно увидела брата в широкополой шляпе. Они обнялись. А затем она рассказала ему об обстоятельствах того падения. И он ее простил!

После проведенного лечения уровень сахара в крови у нее РЕЗКО снизился. Я пока не могу сказать, что сахарный диабет у нее прошел, но самочувствие у нее улучшилось, дозы инсулина уменьшились!

## Глава десятая, в которой я расскажу о том, как сформировать пациенту более счастливое будущее.

8. На следующем этапе лечения я сделал Максиму несколько сеансов «Машины времени» в будущее.

***а) На первом сеансе он увидел себя сидящим в своей машине с друзьями и пьющим пиво. Я его спросил: «А разве можно за рулем пить пиво?». Он сказал, что мол, не подумал. Тогда мы вернулись по этой линии до того момента, когда он посадил своих друзей в машину, и сожгли эту линию. Затем он увидел себя сидящим за рулем, а друзья пили пиво. После этого он зашел в эту новую линию и поговорил с собой.***

***б) Затем он увидел себя едущим на своей машине на большой скорости по Москве. И опять мы сожгли эту линию и создали линию, в которой он едет на машине с какой-то девушкой на нормальной скорости. Он дождался, когда на этой линии виртуальный Максим остановился около магазина, вышел из машины и поговорил с собой (о чем говорить в этот момент – в принципе совершенно не важно).***

***в) На следующем сеансе он видит себя стоящим на перроне у поезда рядом с отцом. Они собрались поехать на Украину на юбилей бабушки. И отец злится на него за то, что он на его деньги купил машину*** (в реальности отец начал откладывать на его счет в банке деньги для того, чтобы купить ему квартиру. А он мне говорил, что не говоря отцу, он купит на эти деньги «десятку»)***. Мы и эту линию сожгли. И он увидел другую линию, в которой они едут с отцом в поезде и он объясняет отцу, насколько ему нужна машина. И отец соглашается с его доводами. Он также зафиксировал эту линию тем, что вошел в нее и поговорил с собой.***

***г) На следующем сеансе он видит очень сложный разговор со своей девушкой, с которой он дружил в прошлом году, будучи в гостях у бабушки на Украине. И тогда он ей обещал, что когда на следующий год приедет в гости, то на ней женится.***

***Мы построили новую линию, в которой он спокойно объясняет этой девушке то, что у них ничего хорошего не получится. И видит, что эта девушка тоже достаточно спокойно это переносит.***

***д) Затем он видит себя перед стендом с объявлениями в институте в тот момент, когда ему надо пойти в деканат и подать заявление о том, на какой специализированный курс обучения на последние два года он хочет записаться. И он видит, что там он делает выбор в пользу самого легкого курса.***

***Ему эта ситуация не понравилась! Он возвращается на «Машине времени» к тому моменту, когда виртуальный Максим стоит у стенда и делает выбор. Он вышел из «Машины», подошел к нему и объяснил – насколько важно для будущего выбрать более трудный вариант. И он уговорил виртуального Максима выбрать средний вариант. Они вместе пошли в деканат и написали заявление на обучение на этом курсе.*** (в реальности он в конце концов поступил на самый сложный курс).

***е) На одном из следующих сеансов он увидел себя 25-ти летним человеком, работающим в офисе отца.***

***ж) На другом сеансе он увидел себя отдыхающим на Канарских островах. Он вышел из «Машины времени» и спросил виртуального Максима о том - где он работает, хорошо ли зарабатывает и так далее. Виртуальный Максим сказал, что у него своя фирма, хорошая иномарка и так далее.***

***з) Затем он увидел свою свадьбу, линию которой тоже зафиксировал разговором с собой. Показательно то, что он никак не мог разглядеть лицо невесты.***

***и) И на последнем сеансе он увидел себя гуляющим по Садовому кольцу с женой и двумя детьми.***

Комментарий.

Перед каждым человеком ежедневно есть масса вариантов выбора своего поведения и направления развития. То есть каждый человек имеет целый куст возможностей, которые он может реализовать в своей жизни. И каждый человек в зависимости от своих выборов может стать или ангелом или чертом. «Машина времени» в будущее позволяет сделать более вероятно реализуемой какую-то одну линию. Когда человек видит свое вероятностное будущее и выходит в него поговорить с самим собой, он как бы трассирует свое будущее. И вероятность реализации именно этой линии жизни РЕЗКО возрастает.

***Как много дел считались невозможными,***

***пока не были осуществлены.***

***Плиний Старший.***

Максим прочитал все мои книги и многое из того, что я ему посоветовал. Мы также очень много беседовали и я, как более старший и опытный человек, рассказывал ему о жизни, о своем отношении к людям, проблемам и так далее. Я на время лечения стал ему символическим Отцом.

После проведенного лечения Максим совершенно свободно стал выходить на улицу, восстановил отношения с друзьями и подругами. Он помирился с отцом, сделал более близкими отношения с матерью. Затем он восстановился в институте и начал получать самую сложную специализацию по своей профессии, которая наиболее перспективна для его будущего. Он работает в фирме своего отца и где-то еще на другой работе.

По здравому размышлению он решил не покупать машину, а дождаться, когда денег хватит на квартиру и купить ее. По договоренности с родителями он снял квартиру и начал жить в гражданском браке со своей девушкой. Затем, через некоторое время, они поженились. А отец подарил им на свадьбу квартиру.

Максим давно уже забыл о заикании! Только иногда, когда он сильно волнуется, у него бывают затруднения с речью. Но он на это не обращает никакого внимания. И я в этом перечислении его достижений говорю об избавлении от заикания на последнем месте специально для того, чтобы подчеркнуть – заикание действительно было только симптомом его общего неблагополучия. И те многочисленные способы лечения заикания, которые он перепробовал раньше, просто НЕ МОГЛИ его вылечить! Только комплексная перестройка личности, когда уничтожается основа той жизни, в которой человек болел и был несчастным, и когда строится новая линия жизни, способны привести к реальному выздоровлению.

Дорогой мой читатель, страдающий сахарным диабетом! Я надеюсь, что ты понял основные механизмы, по который появляется и «живет» твоя болезнь. И понял, что надо освободиться от тех психологических «заноз», которые сидят в тебе. Но ты, наверное, прекрасно понимаешь и то, что даже если ты на сознательном уровне понял все свои ошибки и простил их себе, если ты простил всех людей, которые тебя обижали, если смирился с теми или иными потерями, то на бессознательном уровне этого могло не произойти. Скорее всего, все эти «занозы» продолжают питать твою болезнь. И их надо вырвать из себя!

## Глава одиннадцатая, в которой я расскажу о том – как обойтись без психотерапевта.

Дорогой мой читатель! Если тебе удастся найти психотерапевта, который проведет тебе подобное лечение, то тебе здорово повезло и ты после этого сможешь работать самостоятельно. Но не всегда это может получиться. И если ты по той или иной причине не сможешь найти себе психотерапевта, то все техники, которые описаны выше, ты можешь провести самостоятельно. И ниже я приведу тебе развернутые описания этих техник для самостоятельного применения.

Процедура проведения самостоятельного сеанса «Машины времени» такова. Расслабься как можно более сильно, отключись от всех забот и:

***Представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом, поросшим лесом. А на вершине этого холма стоит Храм. Ты стоишь на тропинке, которая теряется в лесу у подножия этого холма, а затем поднимается к Храму. Тебе надо пойти по этой дорожке и подняться к Храму.***

***И вот ты поднялся и видишь перед собой великолепный Храм. Ты видишь его белоснежные стены, все устремленные в небо, ты видишь стрельчатые окна, зарешеченные кованными решетками, ты видишь тяжелую дубовую дверь, всю покрытую резьбой по дереву. И тебе надо открыть дверь и войти в Храм. Дверь давно никто не открывал, петли могли заржаветь. Поэтому тебе, скорее всего, придется приложить усилия, чтобы ее открыть.***

***Ты попал в огромную библиотеку. Со всех сторон тебя окружают книги и свитки бумаги. И ты идешь по извилистым проходам между стеллажами к Алтарю.***

***-А теперь посмотри: справа от Алтаря ты видишь дверь. Войди в нее.***

***Ты попал в небольшую комнату. Ты видишь полукруглый пульт управления, весь усыпанный индикаторами, переключателями и клавишами. За ним ты видишь экран, а перед ним – удобное кресло. Сядь в него. С левой стороны пульта управления ты видишь зеленую кнопку включения Машины времени. Нажми ее. И вот ты слышишь, что заработали какие-то механизмы, зашумели какие-то двигатели, замигали индикаторы на пульте управления, засветился экран…. И когда мигание индикаторов прекратится, машина времени будет готова к работе. Дождись этого…***

***И вот Машина времени готова к работе. Теперь посмотри – справа на пульте управления находится рычаг. Если ты его отожмешь от себя, то машина времени пойдет в будущее, если на себя – то в прошлое.***

***И сейчас ты настроишься на то, что ты поплывешь на Машине времени в прошлое и увидишь те события своей жизни, которые являются корнями сахарного диабета. Ты увидишь на экране себя, тех людей, которые тогда тебя окружали и поймешь, что это событие действительно когда-то произошло с тобой. Этот образ должен появиться в экране таким как будто кто-то тебя в это время снимал на скрытую камеру. И когда ты увидишь какое-либо событие из своей жизни, то тебе надо выйти из Машины времени, подойти к себе – тому, который был на экране и который живет в прошлом, привлечь его внимание и поговорить с ним. Он должен зафиксировать свой взгляд на тебе, а ты будешь задавать ему вопросы о том, как он живет, какие эмоции в настоящее время испытывает, в чем проблема в данном конкретном случае. И он, выслушав тебя, должен открыть рот и глядя на тебя ответить.***

***Например, если ты увидишь какое-то событие, где его, того, каким ты был тогда, обижают и унижают, то надо убедить его не расстраиваться из-за ерунды и так далее и тому подобное. Вариантов работы может быть масса (смотри что и как делал Максим в этой технике).***

***После того, как ты резберешься с этой ситуацией, то попрощайся с самим собой, пожелай ему в будущем всегда действовать по-новому. Затем вернись в Машину времени, передвинь рычаг на движение в будущее, вернисья в настоящее, выйди из Храма и спустись с холма. На этом сеанс заканчивается.***

В процессе работы могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо произошли с тобой. Бессознательное как бы выводит перед тобой какое-либо событие и говорит: “Хозяин, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь - страшное существо, надо его всегда обходить стороной! Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться или можно забыть его?»

И ты можешь представить себе картину, что входишь в самого себя, находящегося в картине, и прогоняешь гусей (или же ласкаешь их, кормишь - этот вариант предпочтительнее). И бессознательное как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!»

***Все истинно великое совершается медленным, незаметным ростом.***

***Л.Сенека.***

Если ты проведешь эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда ты встретишься с гусями, ты САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (!) можешь почувствовать к ним симпатию.

То есть ты с помощью «Машины времени» как бы путешествуешь по своей былой жизни в ключевые ее моменты. И меняешь их так, чтобы эти ситуации перестали быть для тебя «занозами», вокруг которых накапливается «гной». В результате происходит переоценка прошлых ситуаций, которая приводит к тому, что они перестают быть факторами дестабилизации психики. А это меняет эмоциональную историю жизни. А значит, твое прошлое меняется.

С помощью «Машины времени» ты перемещаешься в виртуальном пространстве твоего Я к тем событиям, которые заряжены тяжелыми эмоциями. И уничтожаешь их. А на их место записываешь новые события – такими, какими они как будто происходили. И в будущем, когда твое бессознательное будет обращаться к тем временам, оно будет воспринимать эту информацию как РЕАЛЬНО происшедшую. Таким образом, при помощи данной техники можно переписать прошлое. И уничтожить корни, питавшие болезнь!

Таких путешествий на «Машине времени» в прошлое ты можешь провести очень много. И с каждым разом эти путешествия будут становиться все интереснее и насыщеннее. Это связано с тем, что как бы накатывается колея, и доступ к бессознательному материалу становится все легче и легче. При помощи этого упражнения ты будешь менять свое прошлое. Ты меняешь это событие, и оно в таком виде записывается в твоей памяти. И твое бессознательное будешь в будущем относиться к этому событию так, как ты его представишь.

## Глава двенадцатая, в которой я расскажу о том – как уничтожить старую линию жизни, которая привела к сахарному диабету.

Дорогой мой читатель! Тебе, конечно же, понятно, что если ты создал новую линию жизни, старую надо уничтожить. Понятно, что события своей жизни, все, что когда-то с тобой произошло, ты на сознательном уровне будешь помнить всегда. Но вот сделать так, чтобы они перестали быть раздражающим твое бессознательное фактором, можно. Можно сжечь эти события. Это позволяет сделать техника «Кино».

***Представь себе, что ты попал в кинозал. Пройди к среднему ряду и сядь в середине зала….***

***Оглянись вокруг и осмотри зал: ты сидишь один, нет никого ни впереди, ни сбоку, ни сзади. Стены этого зала оббиты материей именно того цвета, который нравится тебе, который внутренне присущ тебе.***

***Перед тобой белый экран. Сейчас в этом кинотеатре тебе будет демонстрироваться черно - белый фильм, в котором ты увидишь себя со стороны, как будто кто-то снимал тебя скрытой камерой. На экране появится ряд событий из твоей жизни, которые ты когда-то (может быть только недавно) пережил и которые до настоящего времени вызывают у тебя неприятные эмоции, делают тебя больным или же несчастным.***

***И вот медленно гаснет свет…., включается кинопроектор… и ты видишь на экране себя в тех ситуациях, которые ты когда-то пережил. И ты видишь себя, окружающих людей так, как будто действительно тогда около тебя стоял человек и все записывал на видеокамеру….***

***И ты чувствуешь, что сюжет, который ты сейчас видишь на экране, до настоящего времени тебе не безразличен, тебе неприятно это смотреть, это вызывает у тебя неприятные эмоции…. И этот сюжет сменяется другим сюжетом…. И ты видишь, что это событие тоже произошло с тобой, но немного раньше первого. И оно тоже связано с твоей болезнью или же проблемой… Этот сюжет сменяется третьим…, четвертым… и ты постепенно видишь все более и более отдаленное прошлое…………(пауза 1 минута) .***

***И вот этот фильм заканчивается…, мелькают последние его кадры…. Загорается свет и ты снова в кинотеатре. Ты только что на экране видел действительные корни своих проблем или же своего заболевания. Те события, которые ты пережил когда-то и которые ты только что видел на экране, до настоящего времени были важны для тебя и влияли на поведение и самочувствие.***

***А теперь твое тело остается сидеть, а ты выскальзываешь из него назад и садишься на несколько рядов сзади…. И вот ты сидишь на новом месте и видишь впереди на фоне экрана свое тело…. И сейчас ты посмотришь второй раз тот же самый фильм. Но будешь уже смотреть его с новой позиции и в новом ракурсе. Опять медленно гаснет свет…, включается кинопроектор… и ты снова видишь на экране первый сюжет фильма, который только что просмотрел…….***

***И ты замечаешь: то, что творится на экране, уже не вызывает у тебя отрицательных эмоций! Ты смотришь на это как на интересный фильм и у тебя появляется ощущение, будто это было не с тобой, ты как бы отделился от этого…. Ты выделил эти сюжеты на экран, а сам вышел из своего тела. И у тебя появляется ощущение, что ты просто смотришь интересный фильм….***

***Посмотри спокойно на экран - ты знаешь, что уже никогда не будешь поступать так! И обратись к своему подсознанию примерно с такими словами: «Я хочу, чтобы это событие перестало влиять на меня, на мое самочувствие и настроение! Я хочу быть другим!»…И на каждое событие из твоей жизни, которое появляется на экране говори, обращаясь к подсознанию, примерно такие же слова.***

***И вот фильм заканчивается…, включается свет, и ты сидишь в кинотеатре, а там впереди сидит твое тело….***

***Твое тело остается сидеть, а ты встаешь и выходишь из зала в вестибюль. Здесь ищешь лестницу и поднимаешься на второй этаж… И здесь ты видишь дверь с надписью «Кинопроекторская»…. Открой эту дверь и войди внутрь….***

***И ты попадаешь в мир техники! Ты видишь, что здесь везде лежит много бобин кинопленки, стоят кинопроекционные установки, находится много аппаратуры непонятного для тебя назначения. Ты подходишь к одному из проекторов и смотришь в окошечко, которое находится рядом с ним. И видишь, что там внизу кинозал, из которого ты только что вышел. А посреди этого зала сидит твое тело.......***

***А теперь подойди к кинопроектору и заряди в него тот фильм, который ты только что два раза посмотрел…. А теперь включи кинопроектор и посмотри через окошечко на экран…. Ты видишь первые кадры этого фильма. Останови кинопроектор, но проекционную лампу оставь включенной!… И ты видишь, что на экране уже не движущееся изображение, а слайд…, как бы проекция фотографии….***

***Но что происходит с изображением? Ты видишь, что под влиянием тепла от проекционной лампы изображение начинает плавиться, коробиться, деформироваться, таять…. А затем мутными и грязными каплями стекает с экрана…. И вот изображение исчезло и экран стал белым! Этот кадр растаял, его больше не существует в твоем подсознании и он больше не сможет действовать на поведение и вызывать у тебя неприятные эмоции.***

***Довольствуйся настоящим, но стремись к лучшему.***

***Сократ.***

***Теперь опять включи движение пленки… и на экране появляется следующий сюжет этого фильма…. Останови движение пленки! И ты видишь, что движение кадров остановилось и на экране следующий кадр, следующий сюжет этого фильма…. Пусть и этот кусок пленки расплавится, исчезнет из твоей памяти. И ты видишь как опять коробится и деформируется изображение…. Пленка плавится и мутными, грязными каплями стекает с экрана…. И этот кадр тоже исчез, он тоже больше не сможет влиять на твое поведение. И точно таким же образом сожги весь фильм......Когда ты сожжешь этот фильм, ты сожжешь корни своей болезни и она потеряет свою силу!(пауза 5 минут).***

***И вот этот фильм исчез, его больше не существует в природе. Он больше не может влиять на твое настроение и самочувствие.***

Эта техника обеспечивает диссоциацию от нежелательного для тебя поведения (путем выведения ситуации на экран, а затем выхода из себя). Поэтому такие образы становятся для бессознательного четкими командами: "Я диссоциируюсь от этого!" Образы сжигания фильма входят в него как команды на полный отказ от подобных действий или же подобного реагирования в будущем.

Внутри каждого человека есть своеобразная видеотека, в которой в виде отдельных фильмов записана вся история жизни человека. И когда мы вспоминаем какое-либо событие из своей жизни, мы как бы берем из этого хранилища видеокассету и просматриваем ее. На основе этих видеофильмов – воспоминаний формируется эмоциональная реакция человека. Мы уничтожаем старый фильм и на его место ставим новый. И в дальнейшем бессознательное при формировании эмоций относительно этого события будет ориентироваться на этот новый фильм. И на его основе формировать эмоциональную реакцию.

## Глава тринадцатая, в которой я расскажу тебе о том, как использовать Машину времени для изменения будущего.

Техника «Машина времени» также прекрасно подходит для программирования твоего нового будущего. Ведь если ты при ее помощи меняешь свое прошлое, то ты лишаешься (и слава Богу!) того будущего, которое могло получиться на старой основе. После проведения «чистки и профилактики» прошлого ты можешь отправиться на «Машине времени» в будущее. Но сначала надо создать цельный образ твоего нового прошлого.

***Опять представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом, поросшим лесом. Там, на вершине этого холма Храм, а в этом Храме – Машина времени. Ты уже прекрасно знаешь эту дорогу. Поэтому поднимись на Холм, войди в Храм и войди в Машину времени……. И вот ты вошел в нее….***

***Теперь садись в кресло, включай Машину времени, дождись, когда она войдет в рабочий режим и плыви в прошлое – в самому дальнему по времени событию, которое ты изменил в своих путешествиях во времени. Вновь увидь это событие в том виде, в котором ты его записал. А затем просмотри ту новую линию жизни, которая логичным образом вытекает из этих изменений. И просмотри ее до следующего события, которое ты изменил с помощью Машины времени. Включи его в эту новую линию жизни и понаблюдай – как жизнь твоего двойника развивается во времени с учетом этих изменений. И так просмотри всю линию жизни – до настоящего, включив в нее все те изменения, которые ты произвел.***

***И когда ты увидишь своего двойника из этой новой линии в настоящем, выйди из Машины времени и поговори с ним: как он себя чувствует, какое у него настроение и так далее и тому подобное. А затем скажи ему, что ты хочешь слиться с ним. Согласен ли он? Естественно, он согласится (во всяком случае когда я проводил эту технику со своими пациентами, отказов не было никогда).***

***Когда он согласится, то поверни его к себе спиной. И посмотри: сзади у него молния, как будто это скафандр. Открой эту молнию… и ты видишь, что это действительно скафандр, который полностью подходит тебе по росту…. А теперь войди в него…, просунь сначала ноги …, затем руки…, туловище........ Внимание! Когда ты войдешь своей головой в голову двойника, ты можешь почувствовать очень необычные ощущения! Может быть это будет движение в голове, ощущение перетекания тепла или жидкости, покалываний. Могут быть любые ощущения и не надо их бояться! Они являются признаком слияния с образом двойника, принятия в себя его мыслей и стереотипов действий.***

***И вот ты слился с головой двойника! И его видение мира становится твоим видением, ты чувствуешь, как его кожа сливается с твоей…, И ты начинаешь видеть мир его глазами…, слышать звуки его ушами….И теперь ты сможешь действовать так, как он.***

***Закрой молнию на спине и почувствуй себя в этом новом теле. Ты впитал опыт своего удачливого двойника! И сможешь так же легко преодолевать препятствия, как это делал он…***

***А теперь вернись в Машину времени, садись в кресло и двигай рычаг движения от себя. И Машина времени направляется в твое будущее. Внимательно смотри на экран. И ты увидишь самого себя, живущего в том или ином году этого будущего. Как только ты увидишь эту картину, выйди из Машины, подойди к своему двойнику и поговори с ним.***

Двигаясь в будущее, ты можешь увидеть разные его варианты. Если это будущее тебя удовлетворяет, то выйди из машины времени и поговори с самим собой, живущим в этом году и на этой линии времени. Надо поинтересоваться у самого себя, живущего в этом году тем – доволен ли он своей жизнью и что он сделал для того, чтобы добиться того, что имеет. А также спросить у него – что он тебе посоветует делать для того, чтобы попасть на эту линию жизни. Общее правило разговора таково – чем больше вопросов и чем больше подробностей удается узнать, тем вероятнее наступление именно этого варианта будущего.

При этом нужно не только увидеть желаемое развитие событий будущей жизни, но желательно при вхождении в сюжет также услышать звуки, почувствовать запахи, прикосновение к коже ветерка и т.д. и т.п. Опять же - чем больше ты почувствуешь всяких ощущений в новой линии, тем более вероятна ее реализации в будущем. И когда в реальном будущем, ты будешь выбирать - куда идти и как поступить, то вероятность, что ты выберешь тот вариант, который увидишь во время проведения этой техники, будет намного большей.

Ты своим вхождением на эту линию жизни и общением с самим собой, живущим на этой линии жизни, как бы проявляешь эту возможную реальность, вытаскиваешь ее из виртуальной реальности и готовишь ее к реализации. И надо протянуть эту линию жизни как можно дальше. Таким образом ты зафиксируешь много позитивных событий, что сделает вероятность того, что твоя будущая жизнь станет такой, какой ты хочешь, очень высокой. Эта технология хороша тем, что позволяет создать «наборное будущее», то есть если при путешествии появляются не желаемые варианты будущего, то их можно обойти и выйти на желаемые. И собрать из желаемых вариантов желаемое будущее.

***Ничто не кончено для того, кто жив.***

***Р.Роллан.***

Если ты при этом путешествии увидишь такое будущее, которое тебе не нравится, то это означает, что ты попал на нежелательную линию. И ее надо сжечь! Вернись немного в прошлое, до той точки, когда будущее тебе еще нравится. И представь себе, что ты ее сжигаешь при помощи луча лазера (или представь, что ты подносишь спичку к бикфордову шнуру и линия взрывается). Через это ты дашь своему бессознательному четкий сигнал о нежелательности движения в этом направлении. И вероятность появления такого будущего в реальности РЕЗКО снизится.

## Глава четырнадцатая, в которой мы поговорим о способах договориться с бессознательным.

### Виртуальный мобильник.

В этой главе я расскажу тебе о том – как самому с помощью нейро-лингвистического программирования выдернуть из себя остатки корней болезни. Может случиться так, что психотерапевт сделает эту работу по-своему и что-то упустит. Или же у него просто не хватит времени для того, чтобы провести всю работу. И тебе придется доделать ее самому.

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 бессознательным материалом, самостоятельно переформировать свою психику и обойтись при этом без посредников.

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 бессознательным готов!

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 бессознательное.

### Любопытство не порок?

И вполне возможно, что при разговоре с бессознательным при помощи маятника, 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 бессознательное: **"Дает ли мне моя болезнь какие-либо преимущества? Призвана ли моя болезнь служить каким-то неизвестным мне целям?"**

Ты можешь при помощи разговора с бессознательным 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 бессознательного такие ответы, которые сильно тебя удивят, и в значительной степени будут отличаться от твоих сознательных объяснений.

### «Морзянка» разума.

При помощи маятника ты очень просто можешь выйти на прямой контакт с частью Я, в результате деятельности которой появился сахарный диабет. 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.

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 бессознательными слоями психики. Скажи серьезным голосом, обращаясь внутрь себя к части Я, ответственной за появление в твоем организме сахарного диабета, что ты приветствуешь ее и хочешь с ней сотрудничать (вообще необходимо обращаться с бессознательными частями Я бережно и с большим уважением - они очень любят это). Обратись к ней и спроси: «Ты меня слышишь? Если да, то качни маятник!»

Если маятник качнется, то установи правила разговора. 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 бессознательное ответит на твое желание с ним разговаривать - "рация" включена. Теперь все зависит только от тебя.

2 шаг этой работы – спроси эту часть Я: «Ты, когда подавила выделение инсулина, выполняла мой приказ? Если она ответит: «Да», то спросить ее: «То есть сейчас ты, со своей точки зрения приносишь мне пользу?» Если она скажет: «Да», то скажи ей: «Я тогда был категорически не прав! Я сделал большую ошибку, когда так тебя запрограммировал. Сахарный диабет постепенно разрушает организм. Моя жизнь из-за него неполноценна. Я завишу от того – есть инсулин в аптеках или нет? Я не могу есть то, что хочу и столько, сколько хочу». И так далее и тому подобное! И после этого прикажи ей прекратить выполнение предыдущего приказа на подавление выделения поджелудочной железой инсулина.

После этого спроси эту часть Я – согласна ли она изменить свое поведение? Если согласна, то ты переходишь к третьему шагу.

Он заключается в поиске вариантов нового поведения для части Я, которая БЫЛА ответственна за появление в организме сахарного диабета. Ты обращаешься к творческой части Я и просишь ее найти 1000 новых вариантов принесения пользы для этой части Я. Они должны быть такими, чтобы часть Я, которая была ответственнее за сахарный диабет, приносила ту же самую пользу, но уже не при помощи болезни, 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, которая была ответственна за сахарный диабет и спроси – нравятся ли ей эти новые формы поведения, будет ли она ими пользоваться вместо подавления продуцирования инсулина?

Если она ответит «Да!», то перейди к 5 шагу: экологической проверке. Ты спрашиваешь все остальные части Я, которые есть внутри бессознательного – согласны ли они с тем, что часть Я, которая была ответственна за появление в организме сахарного диабета, 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 бессознательным и прервать контакт.

Вот так примерно ты можешь работать со своими проблемами. Но, конечно же, работая с бессознательным, 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.

Если выяснится, что сахарный диабет появился как компенсация ГОРЕЧИ жизни или недостатка сладости в жизни, то нужно договариваться с частью Я, ответственной за сахарный диабет, примерно такими словами: «Если ты будешь упорствовать и продолжать подавлять продуцирование инсулина, то я со шприцом все равно пересилю. Надо идти на компромисс. Ты считала, что единственная возможность получить сладкое – сахарный диабет. И тогда, когда ты образовалась, наверное, так и было. Но я стал другим, я стал взрослым человеком и могу сам решать – сколько и когда можно употреблять сладкого. И если ты перестанешь подавлять продуцирование собственного инсулина, то я буду кормить организм сладким. Ты согласна пойти на такой договор обмена?»

## Глава пятнадцатая, в которой я расскажу как из «Жертвы» превратиться в «Хищника».

Если ты, дорогой мой читатель, болеешь сахарным диабетом, то вполне вероятно, что ты несешь в себе через трансгенерационные связи психологию жертвы, которыми были многие поколения твоих предков. И эта психология заставила тебя тоже стать больной «жертвой», спрятаться от угроз жизни в щель болезни. Для того, чтобы избавиться от этого скорбного багажа, я предлагаю тебе следующее упражнение.

***Завтра» - великий враг «сегодня»;***

***«завтра» парализует наши силы,***

***доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие.***

***Э.Лабуле.***

Большинство неврозов и психосоматозов обусловлены подавлением гнева. Чрезмерный контроль своей животной энергии, страх перед ней, могут привести к его подавлению до, говоря языком транзактного анализа, уровня игнорирования ее импульсов. В этом случае контроль над ней утрачивается, и она становится силой саморазрушающей. Вытесненная в бессознательное, она начинает прорываться симптомами психологических проблем, психических и психосоматических болезней.

Суть методики заключается в получении позитивного эмоционального стресса от осознания и принятия своего животного начала, принятия своей ответственности за него, использование его энергии как силы личности.

На первом этапе подумай - с каким животным ты себя ассоциируешь? Обычно у больных психосоматозами это либо домашнее животное, либо явно жертвенное.

Затем подумай - с каким животным у тебя ассоциируется успех? Чаще всего люди ассоциируют это состояние с каким-либо хищником. Если ты ассоциировал успех с жертвенным животным, то это говорит о больших твоих проблемах. Постарайся найти для состояния успеха какого-либо хищника.

Затем представь себе, что ты - выбранный хищник. Необходимо почувствовать силу зверя в теле и удовольствие от этого переживания. Удовольствие соответствует расслаблению и, подобно даосской монаде «инь-янь», расслабление поддерживает силу, а сила расслабление. Существование одновременно ощущения силы и расслабленного удовольствия, «опирающегося» на нее, является необходимым условием успеха. Это состояние желательно подержать несколько минут.

Затем, находясь в образе животного, попробуй зарычать в воображении, почувствовав вибрацию в теле. Постарайся получить удовольствие от этого состояния.

На следующем этапе надо опять представить себя животным. Представь себя в образе хищника, который находится рядом с другими людьми, почувствуй, что они для твоего животного начала тоже дичь. Зафиксируй и растяни во времени удовольствие. Осознай, что животная природа хищника есть у каждого человека и ты сам ответственен за то, как будешь использовать свою силу. Понятно, что хищническое поведение в социуме неприемлемо, и мы работаем с этой базальной энергией личности, чтобы использовать ее разумно и социально приемлемо.

На следующем сеансе опять представь себя жертвенным животным. А затем выйди из своего тела вверх и повисни в воздухе в метре над ним. И увидь, что ты прикреплен к телу животного светящейся нитью. Там внизу, справа и спереди от жертвенного животного лежит хищник. Перенеси кончик нити и прикрепи его к телу хищника. А затем войди в тело хищника, почувствуй себя им. После этого представь себе, что ты идешь по джунглям, забираешься на высокую скалу и рычишь, показывая всем джунглям, что Хозяин пришел.

А затем представь себя хищником в теле человека. Представь себе, что ты ходишь по миру людей, занимаешься своими делами. И все чувствуют твою силу и из-за этого уважительно относятся к тебе. Представь себе, что эта сила как раз и является гарантией, что ее ты никогда не используешь, так как шакалы и гиены нападают только на слабых. А тот, кто чувствует себя сильным, вне опасности нападения. Сильному не надо доказывать, что он сильный. Доказывает только тот, кто сомневается в своей силе и который на самом деле слабый. Почувствуй – как это здорово: быть сильным и не нуждаться в применении силы!

В зависимости от тяжести состояния проводи это упражнение от 4-х раз в сутки до 1 раза в каждый час, исключая ночной сон, в течение 2-5 минут. Один раз в сутки делай упражнение более длительно, желательно не прекращая его сознательным решением, а почувствовать интуитивно, когда оно само закончится (обычно это занимает не менее 20 минут). Желательно заснуть в этом образе, чтобы это состояние тебя убаюкало. По пробуждении, выполни «интуитивную гимнастику», представляя себя хищником и прислушиваясь к своим кинестетическим ощущениям, несколько минут потягивайся, скручивайся и выгибайся, выполняя те движения, которые хочется выполнить самому телу.

## Глава шестнадцатая, в которой я расскажу о работе во внутреннем пространстве тела

Образные представления (конечно, если они правильно организованы) чрезвычайно сильно влияют на тело. Супруги Саймонтоны в США брали на лечение смертельно-больных раком людей и получали просто сногсшибательные результаты!

Они в своем Центре по реабилитации раковых больных обучали пациентов работе внутри своего тела при помощи образных медитаций. Например, они 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».

И во многих случаях 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!

Зафиксируй свое внимание, дорогой мой читатель: они работали со смертниками! Может быть, ты знаешь, что в Соединенных Штатах Америки при диагностировании рака пациенту 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. 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 бессознательного образное упражнение, которое я назвал «Интроскоп». Но первый раз выполнять это упражнение надо вдвоем. Затем, когда ты уже построишь образную картину своего внутреннего пространства, ты сможешь делать это один.

Найди человека, который медленно и выразительно прочитает тебе нижеизложенное упражнение. А ты в это время будешь сидеть в удобной позе (или лежать) и представлять в образах 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.

***Мало обладать выдающимися качествами,***

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

***Ф.Ларошфуко.***

В начале я предлагаю тебе расслабиться следующим образом. Постепенно делай глубокий вдох и одновременно сильно напрягай мышцы своего тела до максимального напряжения. Задержи вдох и напряжение в течение 3-4 секунд. Затем резко сбрось напряжение и сконцентрируйся на ощущении блаженного расслабления и распространяющегося по всему телу тепла. Сделай это упражнение несколько раз. Затем сделай самовнушения: «Я постепенно расслабляюсь, Я отключаюсь от всего постороннего».

***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….***

***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”…***

***-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.***

***Великие возможности приходят ко всем,***

***но многие даже не знают, что встретились с ними.***

***У.Ченнинг.***

***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 поджелудочной железе. И полей островки Лангерганса водой. Представь себе как они начинают расти и расцветать. Ты можешь использовать любой из тех инструментов, которые даны в этой технике.***

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

### Слушай подсказки бессознательного

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.

Когда ты представишь себе, что входишь в поджелудочную железу, то у тебя в голове тут же появляется образ какого-то пространства: комнаты, пещеры или чего-либо подобного. Наверное, ты, дорогой мой читатель, согласишься, что это никак не случайно.

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

Но только запомни, что когда ты будешь работать с поджелудочной железой, тебе вовсе не обязательно каждый раз проходить весь путь, который описан в Интроскопе. Если ты можешь войти в трансовое состояние и работать с образом без этого, то можешь не делать всего упражнения.

## Глава семнадцатая, в которой я расскажу о том, как воздействовать на обменные процессы в островках Лангерганса.

В этой главе я расскажу о своей авторской технике саморегуляции - Биоэнерготренинге, используя которую ты можешь воздействовать на островки Лангерганса и стимулировать их работу. Оказывается человек может воздействовать своей мыслью не только на гладкую мускулатуру своего тела, но и на обмен веществ. 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 сомнительные случаи, 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?

***Возьми себе в образец героя, наблюдай его,***

***иди за ним вслед: поравняйся, обгони - слава тебе.***

***А.В.Суворов.***

С помощью техник нейро-лингвистического программирования я включил в ее организме систему самовосстановления, которая растворила спайки в 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 когда я проводил все эти техники на ней, я не верил, что что-либо хорошее 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!

### Духовный отец Биоэнерготренинга.

Однажды мне в руки попал журнал «Терапевтический архив» 1982 года со статьей В. Юрданова. Ряд проведенных им опытов позволяют 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.

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 медицинском издании.

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. И я подумал: ***«А почему бы на этой основе не придумать специальные упражнения?»*** Ведь если эту концентрацию внимания производить только на фазе вдоха или выдоха, то появляется возможность целенаправленно изменять обменные процессы в данной точке в необходимую сторону.

И я придумал первое упражнение, смысл которого был в том, что я концентрировал внимание на какой - либо точке организма на фазе вдоха, а на фазе выдоха переводил его (свое внимание) на что - либо постороннее. Я предполагал, что в этом случае воздействие на обмен веществ будет суммироваться. И вот совсем скоро у меня появился шанс проверить действенность упражнения.

### Как использовать болезнь во благо себе.

Как - то вечером я стал размешивать рукой казеиновый клей. А у меня была трещина на коже около ногтя указательного пальца левой руки. И это место сильно защипало. Ночью в этом пальце я начал чувствовать боль и подергивания и от этого очень плохо спал. А утром, когда проснулся, палец так раздуло......! Когда я увидел его, то аж присвистнул - так ужасно он выглядел. Кончик пальца посинел и опух так, что ноготь выдавило вверх на сантиметр. Мне было абсолютно ясно, что без хирурга обойтись не удастся. А то, что ноготь слезет, - ясно, как божий день!

Видимо из клея в ранку попал один из самых сильных органических ядов - трупный. Этот клей делается из останков животных и, скорее всего, при его изготовлении было использовано павшее животное.

Я пошел в больницу, где тогда работал, но сразу к хирургу попасть не смог, так как у самого было много работы. И вот тут я вспомнил свои изыскания и решил их применить на данной болячке. Я начал представлять, что на фазе вдоха я «высасываю» из пальца «больную» энергию. А на фазе выдоха - «выбрасываю» ее наружу.

В перерывах между сеансами гипноза я, как только представлялась такая возможность, периодически концентрировался на этой работе и делал упражнение. Сначала отпустила пульсация и боль, а потом начала спадать и отечность. Примерно к обеду у меня отечность спала до того, что ноготь практически вернулся на место. Но боль и невозможность согнуть палец еще оставалась. К концу рабочего дня мне удалось полностью снять отечность и боль, а палец начал свободно сгибаться. К восьми часам вечера у меня осталась только болезненность при надавливании на ноготь. А утром следующего дня я проснулся совершенно здоровым!!!

### Успех - стимулятор развития.

И вот в тот момент, когда я разглядывал уже совершенно здоровый палец, во мне произошли очень серьезные внутренние подвижки. Можно сказать, что в этот момент во мне умер советский врач. И зародилось что - то новое, что нельзя было отнести ни к Западу, ни к Востоку.

Даже более того, этот успех во многом определил мою судьбу. Я «на своей шкуре» почувствовал - какие огромные силы дремлют внутри меня. И ждут своего использования во благо организма. Что, по большому счету, мои болезни были результатом «необузданности» этих сил. Я понял также, что при достаточно сильном желании могу их поставить себе на службу.

Это первый опорный пункт, на котором я строил свои рассуждения при создании упражнений Биоэнерготренинга.

### Сила мысли.

Во время обучения людей психической саморегуляции, я использую такую пробу. Один человек закрывает глаза и ярко, образно представляет себе, что расширяются сосуды в кисти. 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.

То есть яркие образные представления приводят к тому, что сосуды тела расширяются - **образные представления приводят к реальному воздействию на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.** 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.

И это был второй опорный пункт моих рассуждений при создании Биоэнерготренинга.

### Массаж......без рук.

Таким образом можно вполне резонно утверждать, что только одна концентрация внимания человека на определенной точке приводит к расширению сосудов в этой точке. Но подумай: ***«А что происходит с этими сосудами тогда, когда я перевожу внимание на что - то другое?»*** Правильно, они опять сжимаются. А если я опять концентрирую свое внимание на этой же точке? Расширяются! Перевожу внимание? Сжимаются! Таким образом, периодическая концентрация моего внимания на определенной точке тела обеспечивает МИКРОМАССАЖ этого места. А это приводит к тому, что в этом месте активизируется микроциркуляция крови и УСКОРЯЮТСЯ обменные процессы.

И это был третий опорный пункт при построении системы упражнений, которую я потом назвал Биоэнерготренингом.

***Иногда промедление смерти подобно.***

***М.В. Ломоносов.***

Эффективность упражнений Биоэнерготренинга связана с тем, что они одновременно действуют на три ключевые точки, через которые можно воздействовать на ткани организма.

После первого успеха я начал интенсивно экспериментировать и отрабатывать на себе разные варианты упражнений. Потом я придумал второе упражнение Биоэнерготренинга как дающее возможность добиваться противоположных, от полученных в первом упражнении, результатов.

Затем я стал давать эти упражнения своим пациентам в группах по обучению саморегуляции. И с их помощью, которая заключалась в том, что они «шлифовали» технологию, создал целую систему упражнений. Которую и предлагаю тебе.

### Биоэнерготренинг - способ прямого воздействия на тело, минуя подсознание.

Отличием Биоэнерготренинга от других систем саморегуляции является возможность прямо воздействовать на патологические процессы. И не на симптоматическом, а на патогенетическом уровне, т.е. на уровне обменных процессов и микроциркуляции крови. Если же человеку при помощи упражнений удается восстановить нормальные энергетические соотношения в своем организме, он начинает действовать уже на одном из причинных уровней болезни. Насколько я знаю данные литературы, ни одна из систем саморегуляции, созданных в мире, не позволяет работать настолько прицельно и глубоко.

Медитативные техники действуют на более глубинном уровне, чем аутогенная тренировка и простые самовнушения (например по Э.Куэ) из-за применения в этом случае языка образов. Но ведь и язык образов надо переводить на те языки, которые понятны организму. А это требует времени и энергии. И я тоже в Биоэнерготренинге использую этот язык образов при работе с болезнью. Но он не главный, а только подсобный. А главным в Биоэнерготренинге является возможность непосредственно воздействовать на микроциркуляцию крови и обмен веществ в необходимой точке организма.

Биоэнерготренинг придуман для европейского типа людей, максимально освобожден от философско-теологических воззрений и, в пику Йоге, помогает лучшей адаптации именно к тем реальным условиям, которые существуют вокруг нас. И он является в первую очередь ОРГАНОТРЕНИНГОМ, то есть упражнения эффективны не при психических и психологических проблемах, а при органических нарушениях в теле (воспаления, опухоли, язвы, нарушения питания органа и тому подобное). И он может быть ОЧЕНЬ эффективным при лечении сахарного диабета!

Упражнения сами по себе очень простые, хотя выполнение их требует предварительной подготовки. При правильном выполнении всех рекомендаций они способны очень быстро дать практический результат.

## Глава восемнадцатая, в которой я расскажу об «анатомии» Биоэнерготренинга.

Теперь я приведу тебе описание основных упражнений Биоэнерготренинга. Но помни, дорогой мой читатель, что прежде чем взяться за работу, тебе надо научиться их делать так, чтобы они приносили максимум пользы. Ниже я подробно приведу некоторые тренировочные упражнения, которые помогут тебе добиться такого результата. Только научившись хорошо работать во внутреннем пространстве, можно надеяться на те или иные результаты от применения упражнений.

### Как заставить медведя летать?

Как ты прекрасно знаешь, все в этом мире движется потому, что есть какие то движущие силы, стимулирующие это движение. Так и с биологической энергией организма. Как заставить ее двигаться в нужном направлении? Когда я разрабатывал упражнения, то прекрасно понимал, что одних моих мысленных усилий и образных представлений для этого может оказаться мало.

И я решил поместить «мотор», с помощью которого буду управлять этой энергией, внутри грудной клетки. Ведь дыхательные движения являются естественным водителем ритма для многих процессов в организме. Например, доказано, что при помощи дыхания можно управлять ритмом сердечных сокращений.

Для того, чтобы связать перераспределение энергии с дыханием, сделай следующее. 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 себя и энергию - или снаружи или с 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

Используется в случае, когда необходимо убрать из органа излишек «грязной», «застоявшейся» энергии, например, в случае острого воспаления, опухолевых процессов.

Сначала найди в своем внутреннем пространстве этот орган, почувствуй его, ощути те сигналы, которые постоянно идут от него к тебе. Если ты сделаешь это достаточно хорошо, то почувствуешь, что и он реагирует на твое внимание повышением тонуса (как бы встает по стойке «Смирно!» при появлении рядом Хозяина).

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 транспортирования энергии.

И, когда это тебе удастся, представь, «увидь» и ощути, что в больном органе накопилось много "грязной", ненужной энергии.

***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, высасывает из больного органа лишнюю энергию.***

***Максимально сконцентрируйся на ощущении, что по мере твоего вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии из этого органа. Одновременно представляй (и постарайся почувствовать это ощущение), что в больном органе 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).

***Когда нам становится очень туго, и все оборачивается против нас,***

***нет сил терпеть ни одной минуты более,***

***ни за что не отступайте - именно в такие моменты наступает перелом в борьбе.***

***Г. Бичер-Стоу.***

Когда почувствуешь, что устал, сделай перерыв на 10-15 минут и только после этого начни новый цикл. В таком ритме работай до первых признаков уменьшения болезненных ощущений. Затем интенсивность работы можно уменьшить.

### Упражнение второе

Выполняется при признаках недостатка энергии в больном месте, что проявляется в виде атрофических процессов, хронических болезненных явлениях (например, длительно не заживающих язвах, ослаблении функций органа). И при недостатке продуцирования инсулина.

***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 больной орган. Ярко и образно представь и ощути, что эта "чистая" энергия заполняет собой орган. И это приводит к улучшению состояния и уменьшению болезненных ощущений.***

Также сделай 10-15 циклов этого упражнения, затем перерыв 10-15 минут и новую серию упражнений. Так работай до первых признаков улучшения своего состояния. Добившись этого, можно интенсивность занятий уменьшить.

### Как разогреть руку без тепловентилятора?

А теперь поговорим о подготовительных упражнениях. 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. При сахарном диабете вызывание тепла в поджелудочной железе может вызвать улучшение кровообращения в островках Лангерганса.

Только в случае, если ты хочешь вызвать тепло в поджелудочной железе, надо сначала научиться вызывать ощущение тепла в руке, лежащей на колене так, как я только что описал. Затем, когда ты соберешься вызвать тепло в этом органе, ты сначала вызываешь тепло в руке указанным способом. И когда это тепло от «выдоха» в ней появится, следующий выдох делай в подвздошную область, где находится поджелудочная железа. Можно при этом представлять, что в этом органе лежит маленький уголек, который ты раздуваешь своим выдохом. И он от дыхания, направленного на него, разгорается все сильнее и сильнее. И уже от этого «уголька» тепло разливается по всему органу.

Второе упражнение Биоэнерготренинга очень эффективно комбинировать с этим образным представлением. В этом случае надо представлять, что ты направляешь в орган не только энергию, но и тепло (или еще лучше - теплую энергию).

И для того, чтобы это ощущение тепла в нужном органе получилось еще с большей вероятностью, то потренируйся вот в таком упражнении.

### Тепловой круг

Сядь удобно, закрой глаза и начинай делать вдохи и выдохи через нос. При каждом вдохе сконцентрируйся на ощущении прохлады на слизистой носа, которая естественным образом появляется на ней от движения прохладного воздуха. А на каждом выдохе концентрируйся уже на ощущении тепла, которое появляется на слизистой от движения выдыхаемого теплого воздуха. Проделай это упражнение с полной концентрацией внимания на появляющихся ощущениях раз 10.

И, когда ты почувствуешь эти ощущения очень хорошо, перейди к следующему этапу. Начинай делать вдох через нос, но представляй, что воздух входит в тебя через точку посреди лба. А во время выдоха представь, что ты выдыхаешь через кончики пальцев руки. И понятно, что проходящий воздух будет «охлаждать» лоб и «согревать» руки.

Подышав так и получив ощущение прохлады во лбу и тепла в руках, переходи к следующим этапам: вдох через руки, а выдох через ноги; вдох через ноги, а выдох через какой - либо орган; вдох через внутренний орган, а выдох через нос. И на этом круг тренинга заканчивается. Сделай за одно занятие несколько таких кругов.

Это упражнение опять же «привязывает» одни реальные ощущения к другим и они взаимно усиливают друг друга. Также оно помогает научиться произвольно вызывать ощущения тепла и холода в любом месте организма. Данное упражнение является логическим продолжением предыдущего. И его необходимо делать после того, как ты полностью освоишь вышеизложенное упражнение с рукой.

### Терпение и труд.....

Вероятнее всего, что у тебя с первого раза тепло и холод при выполнении этих упражнений не получатся вовсе (или будут слабыми). Но тренинг на то и называется тренингом, что при нем ошибки и неудачи на первом этапе почти неизбежны. И упражнения надо делать много раз подряд до тех пор, пока упорство не преодолеет барьер неумения.

Представленные тебе, дорогой мой читатель, тренинговые упражнения помогают освоить еще два очень важных упражнения БЭТ. Они очень эффективны в качестве «очищающих».

***Дерзанье юности и мудрость зрелых лет - таков источник мировых побед.***

***Г.М.Кржижановский.***

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.

### Упражнение третье.

***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 поджелудочную железу. 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 железе этой «грязной» энергии становится все меньше и меньше.***

Следующий этап этого упражнения таков.

***Когда ты сделаешь несколько полных его циклов, «посмотри» внутрь поджелудочной железы. 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 больного органа. И как пылесосом собери всю «пыль».***

Это упражнение можно производить вне зависимости от того - хватает в данном органе «энергии» или нет. Ведь оно является не только вариантом первого, но обладает своим, весьма специфическим действием. Ты этим упражнением убираешь «грязь», болезненное начало.

### Как первичная установка влияет на конечный результат.

То, каким будет конечный результат от применения упражнений, сильно зависит от начальной установки. Если человек начинает внушать себе хорошие и правильные вещи, но при этом не будет в них верить, положительного результата можно не ждать. Или результат будет прямо противоположным желаемому.

Если ты представишь, что убираешь из органа энергию, то для твоего бессознательного это станет вполне определенным сигналом: «Пойди туда и сделай то-то и то-то!» И это представление индуцирует внутри тебя целую серию необходимых изменений. Если ты будешь делать то же самое упражнение, но при этом будешь представлять, что высасываешь «грязь», то результат будет несколько другим. Ведь твое бессознательное на образы «грязи» и «энергии» будет реагировать немножечко по-разному.

Несколько моих пациентов с огромным успехом использовали это упражнение при гнойной инфекции. И одна из них с круглыми от удивления глазами рассказывала мне историю своего выздоровления. У нее была хроническая гнойная инфекция на ноге, при которой ей не помогали никакие мази и примочки. Но когда она стала делать это упражнение, то эффект был почти волшебным - рана подсыхала чуть ли не на глазах! И через несколько дней осталась только небольшая корочка на том месте, где была многомесячная болячка.

### Упражнение четвертое.

Следующее упражнение может быть использовано не только для накачивания энергии в определенный орган (как вариант второго упражнения БЭТ), но в первую очередь для «растворения» того или иного ненужного образования - бородавки, опухоли и так далее. А также для ускорения заживления, например, при переломе кости, свежем порезе. В случае с сахарным диабетом это упражнение может привести к повышению энергетики органа. И соответственно, стимулированию продуцирования эндогенного инсулина.

***Вдох делается или обычным образом или же с представлением, что ты «всасываешь» через лоб рассеянную в окружающем пространстве энергию. А на выдохе направляешь накопленную энергию (вместе с теплым воздухом) через «соломинку» в нужное место. Представляй, что эта теплая энергия растворяет все ненужное так, как это происходит тогда, когда струя теплой воды растворяет лед.***

При выполнении этого упражнения также надо представить, что ты рукой направляешь свободный конец соломинки в то место органа, где ты «видишь» больную энергию, которую надо растворить. И как только в том месте, куда попадала теплая энергия, «лед» растворится, переведи кончик «соломинки» на новое место. И так далее до полной победы здоровья в одном отдельно взятом органе!

### Как избавление от зуба мудрости прибавляет мудрости.

Зуб мудрости, как ты это прекрасно знаешь, имеет неприятную особенность слишком рано покидать своего хозяина. Правда, предварительно основательно помучив его.

Этот зуб у меня совершенно не хотел быть здоровым. И чтобы я ни делал, (даже ходил к зубным врачам и стоически переносил их «пытки») он постепенно разваливался. И, в конце концов, от него остались только корни. И, конечно же, надо было эти корни убрать, так как они периодически воспалялись. Но я тянул «резину» до последнего, так как с детства прихожу в ужас от зрелища приближающихся ко мне хирургических зубных щипцов.

И вот, когда я собрался ехать в Индию, этот зуб у меня разболелся не на шутку. Начался периостит, то есть острое воспаление надкостницы. Гром грянул (как всегда) в самое неподходящее время. Периодически меня «дергало» так, что я чуть не подпрыгивал от боли.

И передо мною замаячила реальная перспектива не попасть в эту благословенную страну. А я мечтал увидеть «колыбель саморегуляции» еще с тех времен, когда, как Самсон, боролся с Голиафом своей болезни. И сам понимаешь, дорогой мой читатель, что из-за такой ерунды, как больной зуб и острый периостит, меня с этого пути свернуть было невозможно. Я все-таки решил ехать, несмотря ни на что. И решил, что в случае чего воспользуюсь услугами индийской медицины.

Но, когда я сел в самолет, то решил, что надо использовать это время на пользу себе. И вот, во время долгого полета, я многократно наматывал одну оболочку микрококона поверх другой. А также первым упражнением Биоэнерготренинга «высасывал» воспаление. Через некоторое время пульсация и боль начали уменьшаться. И я спокойно заснул. Когда я прилетел в Индию, боль в зубе полностью исчезла.

И вот прошло несколько лет. Стенка зуба обламывалась все больше и больше. И зуб очень скоро стал похож на «графские развалины». Но за все эти годы боли в нем не было ни разу!

Однажды я решил плоскогубцами обломать ранивший мой язык край этого зуба. Я успешно завершил эту мазохистскую операцию (опять же - лишь бы не ходить к зубному врачу). И уже хотел выкинуть осколок. Но что-то привлекло мое внимание. И я увидел, что в моих руках был небольшой кусок стенки зуба, который кончался намеками на растворенные корни.

Я заподозрил «неладное» и пошел к знакомому профессору стоматологии. После осмотра и рентгеновского снимка он подтвердил, что корень действительно ПОЛНОСТЬЮ РАСТВОРИЛСЯ ! И что это первый случай в его практике, когда подобное происходит у взрослого человека!

***Кто ничего не знает, тот вынужден всему верить.***

***М.Эбнер-Эшенбах.***

Я считаю, что это могло произойти только благодаря Биоэнерготренингу. Своей работой и огромным желанием избежать процедуры удаления зуба, я дал своему бессознательному команду: ***«Делай что хочешь, включай, что можно! Но избавь меня от этой ужасной процедуры!»*** И моему организму ничего не оставалось делать, кроме как включить давно им забытый механизм растворения корней зубов.

Ты, дорогой мой читатель, прекрасно знаешь, что у детей молочные зубы выпадают без вмешательства посторонних людей - у них растворяются корни. Тот же самый процесс замечен и у собак (ведь в дикой природе не было ветеринарных стоматологов. И зверям самим приходилось заботиться о себе.)

Но у взрослых людей этот механизм почему-то выключается. Я на своем опыте могу вполне определенно сказать, что этот механизм можно разбудить при помощи саморегуляции.

### Как использовать Биоэнерготренинг против диабета?

У меня была пациентка, которая при помощи Биоэнерготренинга за месяц рассосала миому матки. Эта победа так ее воодушевила, что она решила «разобраться» еще и с диабетом. У нее в течении нескольких лет диагностировался повышенный уровень сахара в крови. Во время каждого погружения в самогипнотическое состояние она представляла себе, что выпивает по стакану очень сладкого сиропа.

После этого она делала несколько циклов второго упражнения Биоэнерготренинга, представляя себе, что она накачивает энергию (и тепло) в поджелудочную железу. Таким образом она расширяла в поджелудочной железе сосуды, делала их микромассаж и смещала обменные процессы в сторону анаболических реакций.

Яркое образное представление выпитого сиропа (с ощущением появления сладкости во рту) вызывало у бессознательного примерно такую реакцию: «Караул! В организм попал сахар, надо выделять инсулин!» И какое - то количество эндогенного инсулина (кстати, с каждой тренировкой все большее и большее) у нее выделялось. Но реального-то сахара в организм не поступило! И это вызвало снижение уровня сахара в крови! Сейчас она отказалась от таблеток и пользуется для ограничения уровня сахара в крови только диетой.

И ты, дорогой мой читатель, вполне можешь использовать это упражнение для облегчения течения болезни.

Свами Вивекананда, один из самых известных йогов планеты, в 23-х летнем возрасте заболел диабетом после смерти своего Учителя – Шри Рамакришны. Понятно, что он пережил сильнейший стресс и ощутил крах тех перспектив, которые строил перед собой. Он или потерял сладость жизни или компенсировал депрессию повышением сахара в крови. Но он смог прожить без всяких лекарств 15 лет. Это, безусловно, говорит о том, что с помощью саморегуляции (а йога по природе своей является саморегуляцией организма), можно компенсировать уровень сахара в крови и предотвратить осложнения.

### Без труда не вынешь и…..

Правда ты прекрасно понимаешь, что любая цель требует соответствующего желания достичь ее. Это не дело на выходной день - чуть-чуть напрягся и получил шикарный результат. Если человек поставит перед собой подобную цель, то это потребует КОЛОССАЛЬНЫХ усилий. Но теория не имеет принципиальных возражений против возможности достижения этого результата. Перед объединенной силой мысли и воли преград нет!

Я частенько говорю своим пациентам: «Из всей работы по Вашему выздоровлению я могу сделать не более 5-10 процентов. Остальную работу Вам придется выполнить самому, то есть заняться саморегуляцией. Если Ваш организм стал «ломаться», то Вам придется очень многие вещи переоценить, изменить свои привычки в питании, в образе жизни и так далее и тому подобное. Я могу помочь Вам понять самого себя, указать Вам направление движения и дать небольшой первичный импульс к движению».

Также ты должен избавиться от необоснованных иллюзий. Тебе предстоит долгая и трудная работа! И ты должен настроиться на то, что у тебя будут успехи и поражения в этой работе. Мгновенный отказ от инсулина невозможен и опасен! Диабет является психосоматозом. И если в результате развития этого психосоматоза был нарушен механизм продуцирования эндогенного инсулина, то быстро восстановить его не удастся. И надо набраться терпения!

Критерием того, что психологическое лечение дает эффект, будет являться долговременное (и медленное!) снижение уровня сахара в крови при той же диете и при том же образе жизни. Это можно выяснить, если постоянно записывать уровень сахара в крови и моче, выясненный при помощи глюкометра. Если через некоторое время при той же диете и при тех же дозах инсулина выяснится тенденция к постепенному снижению сахара в крови, то затем можно снижать дозы инсулина, стараясь, чтобы это снижение было настолько постепенным и щадящим, что уровень сахара после снижения дозы инсулина должен продолжать снижаться.

Заключение.

Организм – сверхсложная, самонастраивающаяся и самоактуализирующаяся система. В нем огромное количество «ремонтных» систем. И история медицины знает массу феноменальных случаев выздоровления людей от таких болезней, которые считались до этого неизлечимыми.

Например, всем известный пример выздоровления Дикуля. Он сломал себе шею и у него был диагностировано полное поперечное пересечение спинного мозга. Тысячи людей до него после такой травмы остались инвалидами на всю жизнь. Он же смог запустить в своем организме процесс самоизлечения. И совершил чудо! Дикуль на практике доказал, что ничего невозможного нет, что можно добиться саморегуляцией таких результатов, которые и не снились традиционной медицине.

Я считаю, что главнокомандующим в организме является человеческий разум. Все - и горе и радость, достижения и неудачи, здоровье и болезни в той или иной степени являются продуктом или же результатом поступков человека и его мышления. Можно сказать, что сначала бытие определяет сознание (то есть психика формируется под влиянием тех или иных событий жизни), а уже потом сознание определяет бытие. Жизнь человека целиком и полностью зависит от того, как он мыслит. Как он мыслит – так он и существует! Измени свое мышление – и изменится твоя жизнь!

Система самовосстановления организма практически бессмертна. И ее работе может помешать только один фактор - назойливое и подавляющее внимание сознания, которое не верит в успех, боится болезней и выключает эти механизмы самовосстановления своими упадническими мыслями. Хорошей иллюстрацией сказанному может быть такая аналогия: многочисленные проверки и ревизии не дают спокойно и ритмично работать проверяемому учреждению.

Страх перед будущим и сожаление о прошлом – вот две тучи, скрывающие солнечный свет настоящего. Если исходить из того, что болезни и личностные проблемы у человека во многом связаны с тем, что он запрограммирован на болезни своим воспитанием; что болезни являются следствием неадекватного видения мира, неадекватных взаимоотношений человека с самим собой, с подавлением чего-либо в себе в угоду представлениям кого-либо из родителей, вложенных в его голову в глубоком детстве, то сразу же становится виден выход.

***Когда ты вошел в мир, ты горько плакал, а все вокруг тебя радостно смеялись.***

***Сделай жизнь такой, чтобы покидая мир, ты радостно смеялся,***

***а все вокруг тебя горько плакали.***

***Калидас.***

Я всегда довожу до своих клиентов мысль о том, что если на планете Земля хотя бы один человек способен летать без каких-либо механических приспособлений, то это же СПОСОБЕН СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ! Если есть люди, которые излечились от сахарного диабета, то это же можешь сделать и ты!

В современном мире есть две действительно важные вещи, обладание которыми позволяет людям уметь и иметь все. Это информация и энергия. Я постарался восполнить на этих страницах недостаток в качественной, проверенной информации относительно сахарного диабета.

И вполне может быть так, что тебе этой информации хватит для «разборки» со своими проблемами. И ты сможешь совершить «квантовый скачок» на новую орбиту жизни, на которой ты сможешь достичь физического, психического и социального благополучия.

Если, руководствуясь этими готовыми алгоритмами, ты с достаточной энергией начнешь использовать эту информацию для изменения своей жизни, то с большой вероятностью можно предсказать, что ты решишь все или большинство проблем со своим здоровьем. И сделаешься, в конце концов, веселым, довольным и счастливым!

Успехов тебе в этом!

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](mailto:E-mail:%207611001@rambler.ruwww.vasutin.ru)

[a7611001@yandex.ru](mailto:a7611001@yandex.ru)

[www.vasutin.ru](mailto:E-mail:%207611001@rambler.ruwww.vasutin.ru)

www.vasutin.by.ru