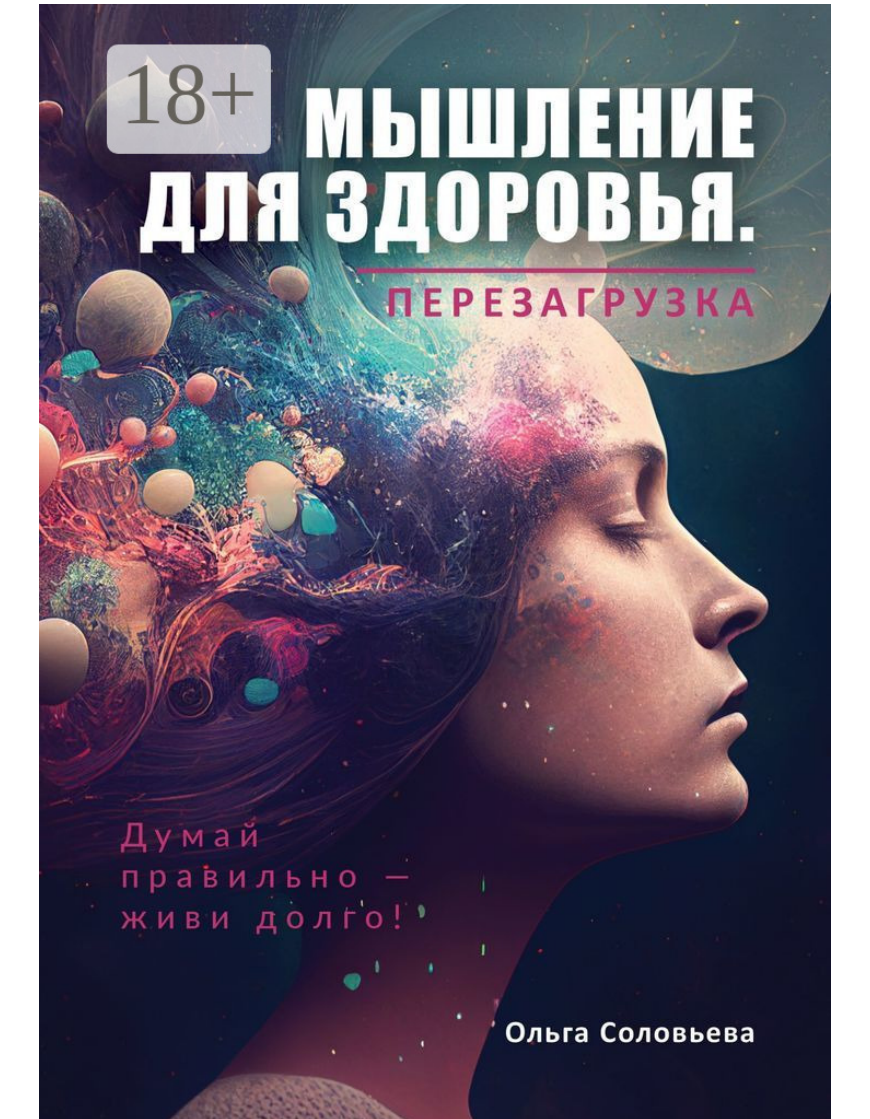


The background of the cover is a detailed, artistic illustration of a woman's head in profile, facing right. Her hair is a complex, colorful web of red, orange, and blue, with various spherical objects (like planets or bubbles) floating within it. The overall color palette is dark with vibrant, ethereal highlights. The text is overlaid on this artwork.

18+

МЫШЛЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

ПЕРЕЗАГРУЗКА

Думай
правильно —
живи долго!

Ольга Соловьева

Ольга Викторовна Соловьева

Мышление для здоровья. Перезагрузка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69148795

ISBN 9785005989826

Аннотация

Почему возникают болезни? Как сохранить здоровье? Как наполнить себя энергией, улучшить сон, справиться с тревогой и депрессией? Как выйти из замкнутого круга заболевания, если оно все-таки возникло? Почему так происходит? Это наше мышление и его влияние на состояние здоровья и способность к выздоровлению. Эта книга поможет вам разобраться, откуда возникают болезни, узнать и применить простые техники для изменения подсознательных установок, создать для себя индивидуальную программу исцеления.

Содержание

Благодарности	5
Вместо предисловия	6
1. Медицина и психология	6
2. Для кого и для чего написана эта книга	9
3. Психосоматика – что это?	15
Часть 1. Про болезни	24
Глава 1. Моё тело – друг или враг	24
Глава 2. Тело никогда не врет!	31
Глава 3. Уровни развития заболевания	34
Глава 4. Этапы развития болезней	38
Глава 5. Враги выздоровления	44
Глава 6. А что я за это получу?	50
Глава 7. Живем болезнью или играем в болезнь. Роль и идентичность	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Мышление для здоровья

Перезагрузка

Ольга Викторовна

Соловьева

© Ольга Викторовна Соловьева, 2023

ISBN 978-5-0059-8982-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Моя огромная благодарность моим родителям, которые всегда верили и поддерживали меня, моим учителям и наставникам, моим дорогим коллегам-неврологам, с кем мне посчастливилось работать. Особую благодарность я хочу высказать моим пациентам, которые доверили мне самое ценное из того, что они имеют – свое здоровье. Это благодаря их вере в меня и тому, с каким вниманием и уважением они относились к моим рекомендациям, к моим советам, к моему лечению, я смогла собрать представляемую вам информацию и написать эту книгу.

Вместо предисловия

1. Медицина и психология

Свою непохожесть я начала ощущать еще в школе. Это проявлялось тем, что я могла чувствовать то, что чувствуют другие люди. Эмпат, так называют такого человека, который может чувствовать и сопереживать другим людям. Какое-то время была уверена, что это нормально для всех людей. Позже, уже в старших классах я вдруг заметила в себе еще одну особенность – я четко понимаю желания и намерения людей вокруг меня, даже если они об этом не говорят. Это было удивительно! Но я совершенно не знала, как этим пользоваться и как это применять в обычной жизни, что и подтолкнуло меня к психологии. Я наблюдала и ощущала, чувствовала и замечала, читала книги, доступные в то время.

Только позже я поняла, что это такое и как с этим жить. А тогда, в школе это вызывало во мне противоречивые чувства. Эта непохожесть не вдохновляла, а пугала и разочаровывала меня.

Вот и получен аттестат и я еду в Петербург (тогда еще Ленинград) с желанием поступить в университет на факультет психологии. Но с психологией, как и с питерским университетом не сложилось. Наверное тогда мне не хватило смелости.

сти это сделать. Документы были собраны и я поехала поступать в Крым, в мединститут. Туда я поступила не сразу, но все таки поступила.

Обучаясь медицине, я поняла, что выбрала профессию врача не случайно. Она приблизила меня к психологии. И мой интерес только дополнял медицинские знания и опыт.

И теперь я могу соединить те знания, которые у меня есть, знания о теле и о психике.

После окончания института практики было предостаточно. Это была и работа на скорой помощи в качестве врача общей практики и невролога. Дальше работа в различных неврологических отделениях, несколько лет я даже работала врачом-консультантом в нейрохирургическом отделении, вела амбулаторный прием в медицинском центре.

Везде, где бы я не работала, тема психологии возникла снова и снова. Об особенностях психосоматики и психологического портрета пациентов говорят уже не робко, как двадцать лет назад, когда я начинала работать. Сейчас вопросом психосоматики занимается чуть ли не каждый психолог. И в то же время это не уменьшает количество людей, сталкивающихся с этой проблемой.

В этой книге я соединила мои медицинские и психологические знания. Добавила еще знаний из других источников. Всё. о чем я пишу, я применяла и применяю на себе, рекомендую моим пациентам и получаю хорошие результаты.

Надеюсь, что внимательно прочитав эту книгу, вы найдете

ответы на многие вопросы. И применив те методы, которые в ней описаны, вы будете здоровы.

Прошу читателей отпустить все скептические мысли и неверие.

Книга написана с уважением и любовью к моим читателям и пациентам, с искренним желанием здоровья и исцеления, кому это необходимо.

2. Для кого и для чего написана эта книга

Эта книга написана для вас, кому надоело страдать, испытывать боль, жить в неверии, что ничего уже не поможет и нет смысла что-то менять в своей жизни. Книга написана для вас, кто ищет для себя пути укрепления здоровья, кто хочет радоваться жизни, развивать себя, свои способности, для вас, кто готов рискнуть, шагнуть в новое и дать себе право быть свободным, счастливым, здоровым человеком.

Эта книга для вас, кто готов что-то изменить прямо сейчас, ведь цена вопроса высока – это жизнь в радости, получая каждую минуту и секунду удовольствие от яркости и наполненности жизни.

Это книга для вас, кто хочет жить в состоянии потока, не выживать, а качественно и полно проживать свою жизнь.

Готовы? Тогда вперед! Это будет увлекательное путешествие, которая сделает вас сильнее, даст вам в руки нужные знания и инструменты и сделает вас настоящими целителями для самих себя.

Она содержит простые и действенные практики, которые вам помогут наладить связь с телом и практически с ним договориться, влияя положительно на обновление клеток, тканей, органов и систем нашего организма.

Почему эти практики должен знать каждый?

Наше мышление, наш мозг – это важная и интересная часть нас, которая влияет на тело и вообще на всю жизнь. Чем раньше вы узнаете, как влияет мозг и мышление на ваше здоровье, тем раньше вы начнете этими знаниями пользоваться, а это поможет вам избежать проблем со здоровьем и даже восстановить утраченное. И как бонус ваша жизнь начнет улучшаться день ото дня. А ради здоровой и счастливой жизни стоит получить полезные навыки. Как думаете?

Если вам эта цель кажется важной, тогда вы найдете в этой книге много ценного и полезного!

Здоровье – это наш с вами самый ценный дар от природы. Большинство детей рождается здоровыми, но среда и окружение делают их больными. Представьте, что вы родились и выросли здоровым человеком, без проблем, без разочарований, без боли.

Представили? Насколько насыщеннее и красочнее жизнь вы могли бы прожить, не будь у вас проблем?

Представьте, что вы просыпаетесь утром в хорошем настроении, у вас ничего не болит, ничто не омрачает ваш новый день! Как вам такая история? Сможете это представить прямо сейчас?

Для этого надо наладить контакт с собой и понять, чего хотите вы и чего хочет ваше тело, а также как ваше мышление объединяет все процессы в вашем теле. Еще хорошо бы научиться этим всем управлять! Этим мы с вами и займемся.

И как тут не вспомнить известный анекдот, что если после

50 ты проснулся и у тебя ничего не болит – это значит, что ты уже умер.

Он показывает программу, которая заложена большинству из нас, что если тебе уже не 20, то ты обязательно должен страдать, болеть и мучиться. Эта программа преследует каждого, кто в нее поверит.. Но ведь это не обязательно должно быть так!

По мнению некоторых ученых наше тело запрограммировано не менее чем на 115 лет жизни (1). Хотя это пока на 100% не доказано, но опыт долгожителей подтверждает то, что это возможно. И чувствовать боль, испытывать ограничения в движении или своих желаниях не обязательное условие. Это мы приняли такое убеждение, что с определенного возраста тело обязательно должно болеть. Одно из основных свойств тела – образование новых клеток и способность к самовосстановлению. Этот механизм исцеления заложен в каждом из нас уже с момента рождения. Научно подтверждено, что клетки нашего организма замещаются на новые с определенной скоростью.

Клетки эпидермиса (верхнего слоя кожи), например, полностью восстанавливаются за 14 дней. Эти клетки формируются в более глубоких слоях кожи (в дерме), постепенно выходят на поверхность и заменяют старые клетки, которые отмирают и отшелушиваются. На этом принципе строятся многие косметологические процедуры.

Скелетная мышечная ткань полностью обновляется с пе-

риодичностью 15—16 лет. На скорость обновления клеток влияет возраст – чем старше мы становимся, тем медленнее происходит этот процесс. Но он не останавливается в течение жизни! Физическая активность может положительно сказаться на процессах обновления.

7—10 лет – вот время, за которое происходит полное клеточное обновление костной ткани. В структуре скелета одновременно находятся и функционируют и старые и молодые клетки.

Полное обновление клеток крови занимает примерно от 120 до 150 дней. Организм здорового человека ежедневно производит столько же клеток крови, сколько их погибает.

Клетки эпителия желудка заменяются очень быстро – всего в течение 3—5 дней. Это необходимо, так как эти клетки испытывают влияние желудочного сока.

Если не заострять внимание на клетках эпителия кишечника, которые заменяются каждые 5 дней, то средний возраст кишечника будет равняться примерно 15—16 годам.

Клетки печени полностью обновляются всего за 300—500 дней. Удивительно, что при потере 75% клеток печени, она способна регенерировать, то есть полностью восстанавливать свой объем всего за 3—4 месяца.

В течение долгого времени предполагалось, что клетки миокарда (сердечной мышечной ткани) вообще не обновляются. Однако недавние исследования показали, что полное обновление сердечной мускулатуры происходит пример-

но раз в 20 лет.

Хрусталик и клетки мозга, ответственные за обработку зрительной информации, имеют тот же возраст, что и человек. Регенерируются и обновляются лишь клетки роговицы глаза. При этом полное обновление роговицы происходит быстро – весь цикл занимает 7—10 дней.

Гиппокамп – участок мозга, который отвечает за обучение и память, и обонятельная луковица регулярно обновляют свои клетки. Причем, чем выше физическая и мозговая активность, тем чаще образуются новые нейроны в этих участках.

Вы только представьте, что в течение жизни наше тело практически полностью обновляется много раз. И если мы на одном из этапов обновления вносим в это коррективы в лучшем смысле, то мы с вами сами строим и восстанавливаем собственное тело. Это ли не чудо!

3. Психосоматика – что это?

На первом месте по заболеваемости в мире стоит депрессия. Более 280 млн людей в мире страдают от этого заболевания (2). Количество пациентов с этим состоянием не только не уменьшается, учитывая большой выбор антидепрессантов, но даже растет. Это ли не подтверждение важности мышления.

Одной из самых частых причин обращения к невропатологу считается боль в пояснице (3).

Это может быть прострел или люмбаго, а может быть даже ущемление нервного корешка или радикулит (4). Американцы – нация прагматичная и все возможные варианты просчитывает до мелочей. Они то и определили, что треть всех причин нетрудоспособности – это боли в спине. И, по мнению классической медицины, причинами болей в спине считаются остеохондроз (5) или грыжа межпозвонкового диска (6). С развитием медицинской техники обследования позвоночника все более широко и полно входят в программу обследований при жалобах на боли в позвоночнике.

И я, как невролог, занималась такими пациентами каждый день. И что в этом странного? Собственно говоря, ничего странного, кроме одного момента. Большинство пациентов, особенно женщин, связывали боли в спине не только с физической нагрузкой, но и со стрессовыми ситуациями,

напряжением на работе, проблемами материального характера. И, самое главное – в таких случаях чудесным образом помогали успокаивающие препараты и антидепрессанты.

О чем это я? Да-да, вы не ошиблись. Это я о психосоматике. Психосоматика – термин впервые введен в 1818 году Иоганном-Христианом Хайнротом (6) («Учебник расстройств душевной жизни, или Душевные расстройства и их лечение», «Учебник науки душевного здоровья», «Психология как учение о самопознании»). Зигмунд Фрейд и Йозеф Брейер предположили, что подавленные эмоции могут проявляться в виде соматических нарушений (нарушений со стороны тела). В дальнейшем эта тема получила развитие в работах Франца Александера («Психосоматическая медицина»), Альфреда Адлера («Понять природу человека») и И. П. Павлова (Его вклад в развитие психологии состоял в открытии и исследовании «условного рефлекса» как компонента индивидуального поведения животных и людей, разработке теории высшей нервной деятельности – физиологической основы психической регуляции поведения).

А. Лоуэн (7) («Депрессия и тело», «Терапия, которая работает с телом»), В. Райх (Семь сегментов мышечно-го панциря – мышечные зажимы, блокирующие эмоции в теле), Б. Д. Корвасарский («Клиническая психология»), В. В. Николаева и др. Использовали термины «психосоматическое соотношение», «психосоматическое взаимодействие» и «психосоматическое единство».

Психосоматика – сочетание нарушений со стороны тела, обусловленных психическими проблемами, особенно эмоциональными нарушениями. По ссылке вы сможете более подробно прочитать определение психосоматики (8).

Психологи Чик и Лекорн ещё в 1968 году предложили причины развития психосоматических заболеваний (9):

– внутреннее противоречие между частями личности, **1.**

Конфликт

– когда симптом или жалоба есть «метафорическое» сообщение от тела о неразрешенной психологической проблеме (например, я не могу это «переварить»), **2. Сообщение на языке тела**

– это когда заболевание приносит определенную пользу или бонус, **3. Выгода от болезни**

– это травматический опыт прошлого (предательство, отвержение, покинутость, унижение, несправедливость). **4. Рана (или травма)**

– соотношение (проекция, идентификация) себя с человеком (например, родитель, значимый взрослый, герой книги или фильма), на которого человек хочет или не хочет быть похожим, **5. Идентификация**

– за реальную или воображаемую вину, попытка наказать другого человека своим страданием, вызывая у него чувство вины. **6. Самонаказание**

– навязанные негативные убеждения со стороны значимых фигур (родитель, врач). **7. Внушение**

Психолог Дрансар в 2005 году добавил в этот список (9):

– симптом как выражение отказа от чего-либо, **8. Протест**

– эмоций страха, гнева, печали. **9. Подавление эмоций**

– когда есть несоответствие между ценностями и тем, как

человек живет, **10. Нереализованное желание**

11. Отсутствие надежной привязанности.

Выделенная Александером еще в 30-е годы XX века группа «классических психосоматических заболеваний», известная под название «чикагская семерка», включает в себя:

- Бронхиальную астму
- Нейродермит (атопический дерматит)
- Гипертония
- Язва желудка и 12-перстной кишки
- Тиреотоксикоз
- Ревматоидный артрит
- Неспецифический язвенный колит

В дальнейшем этот список был продолжен и в него были включены следующие заболевания:

- Мигрень
- Псориаз
- Сахарный диабет, 2 тип
- Ишемическая болезнь сердца
- Бесплодие
- Аллергический ринит.

Начав работать врачом в Германии, я удивилась большо-

му количеству отделений психосоматики в клиниках. Дополнительно есть еще отделения реабилитации. Отдельно нужно сказать о том количестве антидепрессантов, которые назначаются. Чуть ли не каждый второй пациент по несколько лет принимает эти препараты. Это ли не подтверждение того, что психосоматические причины проблем со здоровьем, несмотря на антидепрессанты, не только уменьшаются, но даже увеличиваются?

А как вам причина нетрудоспособности по депрессии и синдрому выгорания с больничным листом до полугода, а то и целый год? При этом наравне с депрессией идет и хронический болевой синдром в позвоночнике, который лечится, как вы уже догадались, тоже антидепрессантами.

Но количество пациентов продолжает стремительно расти!

Может, нам всем пора без страха заглянуть внутрь себя?

Может быть, причина в нас, в нашем мышлении, в том, как и о чем мы думаем, куда направляем свое внимание – На болезнь или на здоровье?

В любом заболевании есть две составляющие – физическая и психическая (психологическая).

К физической составляющей заболевания относятся все нарушения обмена веществ, недостаток или избыток витаминов, микроэлементов, недостаточное потребление или соотношение таких важных для тела элементов как белки, жиры, углеводы. К физическим причинам можно отнести трав-

мы, отравления, воздействия факторов внешней среды, например, ожоги, обморожения, сдавливание частей тела. Сюда я бы отнесла также различные инфекции.

Психическая составляющая заболеваний – это стрессы, страх, тревога, убеждения, мысли, негативные эмоции, внутренний конфликт..

Практически каждое заболевание и болезненное состояние – есть конфликт между вашими истинными желаниями и потребностями и тем, что вы делаете или думаете в каждый момент времени. Чем больше разница между ними и чем длительнее этот конфликт, тем более серьезные проблемы со здоровьем вы получаете.

Чем раньше вы осознаете причину этого конфликта, чем быстрее понимаете, что в жизни что-то надо менять, тем быстрее наступает улучшение вашего состояния.

Особенно надо выделить стресс или психологическую травму, которую человек переживает в одиночестве. Согласно определению Конфликта (Травмы) в Германской новой медицине критериями этого являются:

- Конфликт (Травма) возникает внезапно, событие не ожидаемо
- Конфликт (Травма) переживается в одиночестве
- Болезнь – есть включение Специальной Биологической Программы, которая направлена на разрешение Конфликта.

Если человек остается один на один со своей проблемой, и чаще всего при этом человек находится в не ресурсном со-

стоянии – это приводит к более значительным и серьезным нарушениям в здоровья. Если находится тот, кто поддержит или хотя бы выслушает – проблема чудесным образом разрешается. И нарушение здоровья проявляется в более легкой форме.

Если подытожить все сказанное,

- **каждое заболевание имеет две составляющих – физическую и психическую**
- **заболевание – есть реакция или включение Специальной Биологической Программы, направленной на разрешение Конфликта (выздоровление)**
- **соотношение физической и психологической составляющих различное при различных заболеваниях**
- **это соотношение проявляется индивидуально у каждого человека**
- **заболевание – это всегда конфликт между тем, чего хочет человек и тем, что он думает и что делает в своей жизни**
- **разрешение конфликта или хотя бы его понимание ведет к улучшению здоровья.**

Как же понять и найти ответ на вопрос:

В чем конфликт и как его разрешить?

Как понять, в чем проблема?

Где найти подсказки? Да и вообще, у кого спрашивать?

Для этого необходимо глубже разобраться в том, что же такое болезнь, как она развивается, как проявляется и на ка-

ких уровнях?

К концу книги вы найдете ответы на многие свои вопросы.

Для того, чтобы эта книга принесла вам максимум пользы предлагаю вам застаться тетрадкой и ручкой. На страницах этой книги мы с вами не только будем рассуждать о здоровье и болезнях, но и будем делать практические упражнения.

Ответы на вопросы и практические задания предлагаю вам прописывать в тетради. Это будет ваш Дневник Здоровья.

Когда вы прописываете ваши ответы на вопросы, вы включаете несколько механизмов запоминания и осмысления:

1. Вы держите внимание на этой теме, а значит дополнительно показываете мозгу, что эта тема для вас важна. Вы как бы говорите мозгу: «Думай об этом!»

2. Вы включаете несколько каналов восприятия, а именно зрение, когда вы пишете и дополнительно прочитываете написанное. Значит, дважды активизируете ваш мозг. Повторяете ему, что эта тема вас интересует.

3. Вы включаете моторику пальцев правой руки (или левой – если вы левша). А мелкая моторика пальцев рук активизирует кору больших полушарий мозга, вызывает приток в кору головного мозга крови, которая несет мозгу кислород и глюкозу (повышаете активность коры головного мозга).

Часть 1. Про болезни

Глава 1. Моё тело – друг или враг

Эта глава об отношениях с телом, насколько важно быть с ним в контакте, слушать и слышать свое тело, а также вовремя получать его подсказки. Вы узнаете, как определить, что в вашем состоянии не так еще до того, как проблемы примут необратимый характер.

Человеческое тело – это уникальное творение природы, самовосстанавливающаяся система. Каждую минуту в нашем теле умирают уже состарившиеся и отработавшие свой ресурс, а также неправильно работающие клетки. И в то же самое время рождаются новые, которые имеют свои задачи. Новая клетка получает свою специализацию в зависимости от того, что требуется в данный момент телу.

Эта система работает автоматически. Мы даже не замечаем, как это всё происходит, как работают органы, такие как легкие, сердце, система пищеварения.

В теле образуются и злокачественные клетки. Но на страже всегда стоит иммунная система. Именно она распознает «дефектные» клетки и их тут же уничтожает.

Так работает наш организм.

Но в некоторых случаях организм начинает болеть. От-

дельные органы или системы не могут достаточно хорошо работать. Иммунная система функционирует либо слабо, либо вообще не распознает такие «больные» клетки. И тогда идет неконтролируемый рост «неправильных» клеток. Либо иммунная система работает слишком активно – и тогда вырабатываются защитные клетки (антитела) против собственных клеток и тканей. И это тоже приводит к болезням.

Давайте рассмотрим этапы и уровни развития любого заболевания. И сделаем мы с вами это не с позиции материального мира, а с позиции того, что является неявными, скрытыми причинами болезней. Они незримо присутствуют у каждого пациента и во многом определяют течение заболевания и возможность для выздоровления.

Я говорю о психической составляющей, о мышлении и эмоциях человека.

Причин заболеваний много и большинство из них отмечено как предположительные или гипотезы. И до сих пор ведутся споры по этому поводу.

Мы сразу исключим из списка рассматриваемых болезней травмы, несчастные случаи, хирургические заболевания, острые отравления и инфекции, а также воздействие на организм высоких и низких температур (ожоги и обморожения), поражение электротоком. Эти состояния требуют другого подхода, а именно неотложных мер помощи, так как в этих случаях нет времени погружаться в психологию проблемы.

Мы с вами рассмотрим в этой книге хронические заболевания, по поводу которых пациенты ходят по врачам, делают очень много обследований, меняют специалистов и методы лечения, страдают и разочаровываются, но так и не получают ожидаемого результата.

И начнем мы с того, что рассмотрим, какие методы лечения предлагает нам современная официальная медицина.

Способы и методы лечения современной медицины

Первый и на сегодняшний день главный метод лечения – это прием таблеток. Действие препаратов чаще всего симптоматическое, влияющее на основные проблемы. Это – боль, повышение или понижение давления, нарушение работы того или иного органа или системы.

Назначая такие препараты, я стараюсь объяснить пациенту как положительное действие, так и побочные эффекты, которые часто бывают очень существенными. Меня смущало только то, что пациенты не задумываются, что таблетка – это химическое соединение, которое влияет на наш организм как положительно, так и отрицательно. И силой воли мы не можем исключить нежелательный эффект. К сожалению!

Поэтому я прибегала к назначению таблеток только в тех случаях, когда это действительно оправдано.

Большинство же пациентов, под влиянием рекламы, считают таблетку решением всех своих проблем.

Болит голова – прими таблетку от головной боли. Так просто. И не надо задумываться, а почему она болит? Ведь понимая это, мы можем убрать головную боль без химических препаратов. Но таблетка ведь проще! Выпил и забыл! До следующего раза! И так от приступа к приступу.

Это упрощенный подход к своему здоровью.

Врач подключается к лечению только тогда, когда приходят проблемы, требующие обследования и быстрого решения.

Это и есть основной принцип современной медицины – поставить диагноз и назначить лечение, чтобы в большинстве случаев убрать только симптомы болезни.

Некоторые заболевания изучены настолько глубоко, что назначается лечение даже на уровне органа или клетки. Большинство же заболеваний так и остаются недостаточно хорошо изученными, чтобы точно знать и влиять на их причину.

Чаще всего применяются обезболивающие препараты, гормоны, антидепрессанты. Они действуют на весь организм целиком. Остальные же препараты назначаются в зависимости от того, какому органу надо помочь выполнять его работу.

Следующим по частоте применения являются инъекции. В немецких и австрийских клиниках препараты как раз и вводятся преимущественно в вену.

А что является самым главным препаратом для лечения пожилых пациентов в немецких клиниках? Вы даже себе не можете представить! Это физиологический раствор. А по-просту вода! Так как возрастные пациенты чаще всего пьют мало воды у них возникают различные опасные для жизни состояния, такие как инсульт, снижение давления, дезориентация, психозы, воспаление мочевыводящих путей. Они возникают именно из-за недостатка воды. И первая помощь – вода внутривенно.

Одним из самых популярных препаратов является преднизолон. Это гормональный препарат, который влияет на воспалительную реакцию организма. Он попросту тормозит эту воспалительную реакцию. В результате угнетает организм, его иммунную систему. Вместе с уменьшением проявлений воспаления приводит к отекам, повышению давления, сахарному диабету, остеопорозу, язве желудка, истончению кожи и ее повышенной склонности к образованию ран, избыточному весу и т. д.

В классической медицине нет времени заниматься более глубокими причинами развития того или иного состояния, потому что

- основная цель современной медицины – улучшение состояния пациента (именно состояния, а не здоровья),
- изучается работа отдельных систем и органов, а не организма в целом с его физической и психической (психологической) составляющей,

- и сам человек и работа его органов и систем настолько уникальна, настолько сложна, что требует более глубокого и детального изучения.

И, убирая симптом и не решая вопрос с причиной, заболевание переводится в хроническую стадию. Заболело – принял обезболивающие препараты, и продолжаю жить как жил, мыслить как мыслил, и через время ситуация повторяется. Формируется замкнутый круг, по которому человек бежит долго, возможно даже и всю жизнь.

В настоящее время хронические заболевания приобретают массовые масштабы. Нет ни одного человека, который хотя бы раз в жизни не столкнулся с вопросом боли, проблемы в какой-либо части тела или в органе.

Доступность классической медицины, дороговизна обследований и лекарственных препаратов рано или поздно приведет нас всех к тому, что мы будем искать альтернативные и доступные методы сохранения здоровья.

И изменение мышления – первый шаг к этому.

При любой проблеме важно задавать самому себе вопросы. И не просто вопросы, а именно правильные вопросы. Например,

- Почему у меня возникло это состояние (заболевание)?
- Какое мое состояние позволило этому случиться?

Глава 2. Тело никогда не врет!

В этой главе вы узнаете, почему так важно понимать свое тело и почему именно у тела мы всегда можем узнать ответы на свои вопросы.

Путь к себе, к своему здоровью начните с общения со своим телом.

Для этого есть несколько причин. Сейчас все больше уделяется внимание применению телесных практик и методов лечения, которые влияют на здоровье именно через тело. И эти практики доказывают свою эффективность. Различные альтернативные методы лечения включают воздействие на тело – это и мануальная терапия, остеопатия, кинезиология, массаж.

В психологии большое значение придается телесным реакциям и практикам, воздействующим («включающим») тело.

Все чаще и больше говорят о психосоматике. А что такое психосоматика? Это и есть те самые телесные реакции на внутренние конфликты и стресс.

Почему же мы с вами начинаем с тела?

Первая и главная причина – тело никогда не врет. Это его особенность, на которой основан кинезиологический тест. Мышцы тела становятся более сильными, если человек с собой честен и если он на поставленный вопрос говорит прав-

ду. А если вдруг человек, осознанно или неосознанно, говорит неправду, тело реагирует определенным образом – мышцы тела ослабевают. Этим важным свойством мы с вами можем воспользоваться. Почему нет? Более подробно о мускульном тесте вы можете послушать в бесплатный видео на моем youtube канале.

Вторым важным качеством тела является то, что оно помнит все. Травматические опыты и негативные эмоции, стрессы и переживания, а также проблемы с внутренними органами остаются в теле в виде различных мышечных зажимов, напряжения в определенных частях тела. Этим свойством тела пользуются как подсказкой опытные массажисты, кинезиологи, остеопаты. Ощущая напряжение определенной группы мышц можно не только определить проблемы с органами, но и даже уточнить проблемы определенного органа. А снимая мышечные спазмы можно способствовать улучшению работы того или иного органа.

Важной физиологической особенностью тела является то, что на нем есть даже карта внутренних органов. И эта карта не одна. Известные зоны Захарьина-Геда, которые отражают области кожной чувствительности, связанные с внутренними органами. И эти зоны замыкаются на определенные отделы позвоночника. Целительное действие массажа (особенно сегментарного) основано на этих знаниях. Вам делают массаж спины, а у вас улучшается общее состояние и работа того или иного органа! Да еще к тому же прибавляется энер-

гия, уходят головные боли и даже нормализуется артериальное давление.

Есть ли еще диагностические карты на теле, когда можно понять, какие органы требуют внимания?

Это системы кисти, стопы, диагностика по лицу и языку, что еще раз говорит об универсальности человеческого тела. есть даже диагностика по радужной оболочке глаза – иридо-диагностика.

Еще одна важная способность тела – это то, что через него можно влиять не только на самочувствие, но и на эмоции, мысли, энергетическую систему человека. На этих свойствах основаны различные практики расслабления, а также энергетические практики, такие как йога, цигун.

Это еще раз подтверждает, что человеческое тело – уникальная самовосстанавливающаяся и само-исцеляющая система, которая обладает своим собственным сознанием, собственным умом. И научиться взаимодействовать с этой системой, значит знать ее законы и управлять ими в любой ситуации.

А это уже волшебство!

Глава 3. Уровни развития заболевания

Из этой главы вы узнаете, на каких уровнях появляются заболевания, как наши мысли вызывают различные болезни и как можно менять отношение к заболеваниям, глядя на них со следующего уровня.

О комплексном подходе к организму человека и о лечении заболеваний человека как системы я узнала от профессора Пака Дже Ву, автора Су-Джок терапии. Мне посчастливилось слушать его лекции лично и изучать этот метод под руководством опытных преподавателей Международной Академии Су-Джок.

Су-Джок – это акупунктурный метод (иглоукалывание), где кисть и стопу рассматривают как проекцию всего тела человека. Я активно применяла этот метод в своей работе и получала совершенно потрясающие результаты.

Позже еще не раз я слышала от своих учителей о том, как важно рассматривать человека как систему. И именно такой подход позволяет по словам основателя клинической медицины Гиппократу, лечить не болезнь, а больного.

Итак, если рассматривать организм человека как систему, то можно выделить следующие (в следующих главах мы с вами увидим, как это поможет в выборе методов лечения): **уровни развития заболеваний**

1. Физический уровень – это все заболевания, которые можно определить на физическом, проявленном уровне. Это те заболевания, которые можно видеть с помощью различных методов диагностики, можно подтвердить с помощью лабораторных тестов, выявить с помощью осмотра (аускультации – прослушивания, пальпации – прощупывания, перкуссии – простукивания), визуально (рассмотрев, например, высыпания на коже или какие-то образования, видимые на глаз). Это уровень нашего материального мира. Вижу – значит есть. Не вижу – значит нет. Это уровень так популярной сейчас доказательной медицины. И в то же время классическая медицина признает известный феномен – эффект плацебо, когда пациент излечивается, принимая «пустышку» (таблетку без лекарства внутри, а только со вспомогательными веществами – мел, сахар, крахмал).

2. Эмоциональный (уровень эмоций). Уже давно говорят о том, как эмоции влияют на тело и на здоровье. Именно влияние эмоций на организм легло в основу теории психосоматических нарушений. И если вначале изучения психосоматических заболеваний говорили только о «Чикагской Семерке» – о семи заболеваниях, психосоматическая причина развития которых доказана (артериальная гипертензия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные заболевания кишечника (неспецифический язвенный колит и болезнь Крона), нейродермит (атопический дерматит), бронхиальная астма, тиреотоксикоз (гиперфунк-

ция щитовидной железы), ревматоидный артрит) (9). Этот список постоянно дополняется и сейчас в него включены инфаркт, сахарный диабет, сексуальные расстройства, онкозаболевания, психогенное бесплодие. именно этот уровень и есть . **ПСИХОСОМАТИКА**

3. Ментальный (уровень мыслей, мышления). Более глубокое изучение мышления подтверждает влияние на здоровье и на развитие тех или иных проблем со здоровьем. К этому уровню можно отнести подсознательные программы, убеждения, установки, трансгенерационные травмы (10). Это уровень более глубокого понимания заболевания – определение того основного, коренного конфликта, который привел к болезни.

4. Вибрационный уровень – определяется тем, на каком уровне вы находитесь в тот или иной момент времени. Мы с вами – существа вибрационные и во многом наше состояние здоровья и даже то, как мы с вами живём, каких людей привлекаем в нашу жизнь – всё это зависит от того, на каком уровне вибраций находимся (эмоции, мысли, чувства в определенный момент времени). Более подробно о вибрациях поговорим во второй главе.

5. Духовный уровень – это более глубокие причины развития проблем. В этой книге мы рассмотрим этот уровень только в плане понимания, что такой уровень есть.

Зачем я вам все это рассказываю?

Уровень заболевания показывает, какие методы исцеле-

ния подойдут лично вам.

Если мы определили, что ваше состояние здоровья или заболевание находится на физическом уровне. То и начинать его лечить надо на физическом уровне. Значите подходит диета, физические упражнения, травяные препараты, пищевые добавки – витамины и микроэлементы. Улучшение состояния в таком случае будет не быстрым, лечение может продлиться один или несколько месяцев.

Если же применить лечение на более высоком уровне, например, эмоциональном или ментальном, что означает – понять мысли и эмоции, которые привели к этому состоянию и изменить их на более позитивные, избавиться от негативных установок и убеждений, тогда это приведет к более быстрому и стойкому результату.

Глава 4. Этапы развития болезней

Из этой главы вы узнаете, какие этапы развития проходит каждое заболевание, по каким ступеням оно идет. Вы научитесь различать каждый из этапов, что поможет вовремя начать процесс восстановления. Чем раньше человек обращает внимание на свое состояние, тем выше вероятность полного излечения.

В предыдущей главе мы с вами уже рассмотрели уровни развития заболевания. Это проход в глубину болезни.

Этапы развития заболевания – это ступеньки, по которым человек спускается постепенно к ухудшению состояния. Очень редкие болезни случаются вдруг. Те, что случаются вдруг – это травмы, инфекции, отравления, действие высоких или низких температур, электрического тока.

Большая часть заболеваний развивается постепенно, ухудшение состояния приходит исподволь. И важно вовремя заметить это изменения, нарушение самочувствия и не отмахиваться от этого. Это позволяет вовремя изменить свои мысли, свой образ жизни, отношение к себе.

Это поможет как можно раньше определить, что надо что-то менять в себе и своем образе жизни еще до того, как проблемы примут необратимый характер.

Как часто вы обращаете внимание на то, как вы себя чувствуете?

Желательно это делать каждый день. А то и несколько раз в день.

Спросите себя:

Что я чувствую сейчас в теле?

Где находится это ощущение?

Это мне приятно или неприятно?

Какие эмоции я при этом испытываю?

Мне хорошо или плохо?

Обратите особое внимание на самочувствие – вы чувствуете себя хорошо или плохо? И где это ощущение у вас в теле? В каком месте?

В течение заболевания можно условно выделить (переход одной в другую – это деление условно): **четыре стадии развития заболевания**

– стадия 0, когда появляются первые жалобы, явных изменений при обследовании не выявляется. Это стадия так называемых функциональных изменений. Первые симптомы могут быть очень лёгкими, не выраженными, как говорят в медицине – неспецифическими. Это могут быть – общая слабость, усталость, утомляемость, сонливость, отсутствие энергии и интереса к важным в прошлом вещам. На этой стадии, скорее всего, ваш доктор скажет, что вы не больны или у вас, возможно, невроз (нервное истощение). Однако эта стадия является первым звончком того, что в вашей жизни и в вашем мышлении что-то идет не так. Важность именно в том, что это стадия начальная, а значит полностью обрати-

мая. И именно сейчас есть возможности решить все проблемы со здоровьем быстро, малыми усилиями и с наилучшим результатом. **1. ПРЕДБОЛЕЗНЬ**

– стадия частично обратимых изменений. Жалобы беспокоят уже какое-то время, обычно больше 1—3 мес. При обследовании выявляют незначительные отклонения от нормы или вообще никаких изменений не выявлено. Эта стадия тоже дает возможность практически полностью восстановить здоровье (возможны незначительные отклонения в работе одного органа, часто не влияют на общее состояние организма). Главное – это контакт с телом и понимание того, что любые вопросы со здоровьем можно решить на любой стадии заболевания. Но чем раньше вы это заметили, тем быстрее вы улучшите свое самочувствие. **2. ПЕРВАЯ СТАДИЯ**

– количество жалоб увеличивается, при обследовании выявляют отклонения в работе уже не одного, а нескольких органов и даже систем. На этой стадии доктор уже может говорить об определенном заболевании. Эта стадия требует лечения определенными препаратами и все альтернативные методы лечения могут быть как дополнительные. **3. ВТОРАЯ СТАДИЯ**

– стадия осложнений и необратимых изменений. Эта стадия сочетает в себе нарушения в нескольких системах организма. И даже на этой стадии есть вероятность улучшить своё состояние, поддержать свой организм. **4. ТРЕТЬЯ СТАДИЯ**

На каждой из стадий, занимаясь своим здоровьем и мышлением, можно получить положительные результаты. Если же вы обратите свое внимание, измените своё мышление на стадии предболезни и первой стадии у вас есть все шансы полностью восстановить свое здоровье.

Вторая и особенно третья стадии развития заболевания связаны уже с более существенным нарушением здоровья. Даже на этих стадиях есть возможность значительно улучшить свое самочувствие, продлить жизнь без страданий и боли.

На этих стадиях изменения возможно будут происходить медленнее, но улучшение точно будет! Как говорят, дорогу одолеет идущий.

Мы, наше тело, наше мышление способны полностью себя оздоровить. Вы должны знать об этом. В этом – сила человека, его способность к самоисцелению.

Пациентка Л. 68 лет. Поступила по скорой помощи в отделение по лечению больных с острым нарушением мозгового кровообращения в состоянии оглушения. Артериальное давление 260/1130 мм рт ст (нормальное давление максимально 1140/90 мм рт ст), многократной рвотой. Компьютерная томография показала массивное субарахноидальное кровоизлияние и кровоизлияние в мозжечок. Смертность в то время и в подобных случаях равнялась 95%. Шансов вытянуть такую пациентку было 0,01%. Лечение и восстановление было долгим и напряженным, но пациентка хотела жить. И это

случилось. Около 2 недель шла борьба за жизнь, артериальное давление плохо снижалось. Какое-то время она была в состоянии оглушения, не разговаривала. Потом начался длительный период восстановления. Больше 1,5 месяца она пролежала в постели, потому что посадить в кровати было просто невозможно. Любая попытка посадить ее в постели заканчивалась неукротимой рвотой и подъемом давления. И только через 1,5 мес ее удалось посадить. Затем был долгий период, когда пациентка научилась ходить. Мозжечок отвечает за координацию и при его поражении у пациентов развивается нарушение ходьбы в виде шаткости и неустойчивости. Пациентка с трудом держала равновесие. «Вы мне спасли жизнь. Вы сделали свою работу. теперь я должна сделать свою часть работы» – так она мне сказала один раз после неудачной попытки пройти по палате. Через 2 мес ее выписали домой в удовлетворительном состоянии. После кровоизлияния она прожила еще 8 лет. Сама ходила по дому, выходила на улицу.

Я привела этот пример, один из многих чудесных историй восстановления пациентов, борьбы и победы. Ведь если человек хочет, то вся Вселенная ему в этом помогает!

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

1. Что я чувствую сейчас в теле?
2. Где находится это ощущение? В каком месте?

! Чтобы улучшить контакт с телом можете положить на больное место руку (без разницы – правую или левую,

можно даже обе руки сразу) **ВАЖНО**

3. Оно мне приятно, это ощущение, или неприятно?

4. Какие эмоции я при этом испытываю?

5. Мне хорошо или плохо?

Если эти ощущения и эмоции вам неприятны, самое время с этим разобраться. Это первый сигнал начинающегося конфликта, который в дальнейшем приведет к болезни, если вы вовремя не разберетесь с этим вопросом. Но вы уже сделали шаг к пониманию себя и разрешению конфликта. А значит к здоровью. **ВАЖНО!**

Глава 5. Враги выздоровления

В этой главе вы узнаете, что является препятствием на пути к выздоровлению и какие мысли помогают, а какие мешают быть здоровым.

Мы с вами идем по пути здоровья, важно при этом знать, что на этом пути встречаются различные препятствия. С ними важно познакомиться, чтобы при необходимости не бороться, а превратить их из врагов в друзей. Как говорят – кто предупрежден, тот вооружен.

Итак, знакомимся с препятствиями.

на пути к выздоровлению являетесь вы сами, ваша картина мира, основанная на прошлом опыте. **Единственным препятствием**

Да-да, именно так и есть!

Никто, кроме нас самих, не стоит на нашем пути. Мы удерживаем себя от большего и лучшего, «включая» наш мозг и обосновываем это логическим путем. Наш мозг, наше мышление, которое полно страхов, тревоги, неуверенности в себе обосновывает нам, почему нам это не надо, почему у нас это не получится, почему мы этого недостойны. Да и вообще, может нам это и не надо вовсе? Мы, прислушиваясь к мозгу, объясняем себе наше нежелание что-то делать.

Это обусловлено прошлым, не всегда удачным опытом жизни. Особенностью нашего мозга есть то, что мы чаще

всего храним в памяти и достаём из неё в любой сложной ситуации именно негативный опыт. Это в своё время служило нам хорошую службу, когда необходимо было уйти от опасности или не трогать горячий чайник. Но со временем количество такого неприятного неудачного опыта накапливается и это уже даже не безопасность, это настоящий тормоз к развитию.

Если вы понимаете, что это только ваш мозг, который вас ограничивает, вспоминая прошлый опыт. Это картина, которую мозг рисует на основании прошлых воспоминаний. Это иллюзия мозга. Поднявшись над этими иллюзиями, мы с вами поднимаемся над умом, над мышлением, выходим из ограничений мозга. И с новой высоты можно видеть, что все уловки ума и та картина мира, в которой мы жили до сих пор – это просто кусочек всей картины, малая часть того, на что мы действительно способны.

Ещё Эйнштейн говорил, что проблему нельзя решить на том уровне, на котором она возникла.

Если вы сейчас находитесь в состоянии болезни, то это только иллюзии и ограничения вашего мышления создали для вас такую картину мира. Это – результат вашего мышления. И выйти из этой ситуации можно и нужно.

Убеждение, что выздоровление невозможно, тоже значительно затрудняет и даже препятствует улучшению здоровья. Оно чаще возникает из положения жертвы, когда вы ищете поддержки и сочувствия от окружающих. Но окруже-

ние вам не может этого дать изначально. Если вы примете новое убеждение, что вы сильный человек и хозяин своей жизни, и только вам решать, жить или страдать – вы сделаете огромный шаг на пути к здоровью. И не только к здоровью, но и к изобилию, финансовому благополучию и счастью. Ведь только ваши убеждения отделяют вас от счастливой и здоровой жизни. И это вы можете. Достаточно только вашего решения!

Еще один аспект, который препятствует выздоровлению, это . **отсутствие или недостаточная (не 100%) вера**

Спросите себя – насколько я верю в то, что я смогу улучшить своё самочувствие, состояние здоровья, выздороветь от моего заболевания по шкале от 1 до 10?

Если ваша вера стоит не на 10, вы не сможете этого достичь.

Что же делать в таком случае? Повышать вашу веру на 10.

Именно ваша вера дает то состояние, которое позволит вам получить желаемый результат. Вся эта книга направлена именно на то, чтобы поднять вашу веру на 10. **Каждый раз, по каждому вопросу здоровья спрашивайте себя – где на шкале стоит моя вера в то, что это возможно, что я смогу к этому прийти, что я могу это получить?**

Работайте над своей верой каждый день, каждый час, каждую минуту.

Сейчас мы с вами смотрим на те важные составляющие, которые влияют на ваше здоровье. Все практики, изложен-

ные в этой книге, будут помогать вам укрепить и повысить в первую очередь вашу веру, веру в себя, в жизнь, веру в то, что вы достойны лучшего.

Следующим важным аспектом, влияющим на здоровье, является ощущение, насколько вы считаете себя достойными это получить. **вашего достоинства**

Насколько я достоин того, чтобы быть здоровым, иметь здоровое энергичное тело?

Есть несколько причин того, что мы не даем себе разрешений быть здоровым.

Это может быть как проявление самонаказания, когда вы ощущаете стыд или вину по тому или иному поводу. Это может быть детская травма, неприятные воспоминания школьного периода. Если вы готовы посмотреть и прояснить для себя причину этого состояния, то в этом может помочь гипнотерапевт, регрессолог, целитель. В одиночку без специальных знаний я не рекомендую делать подобные исследования, потому что человек, который вас сопровождает проведет вас в эти воспоминания, поможет вам специальными вопросами и необходимыми вам ресурсами.

В рамках этой книги я могу вам предложить использовать наш универсальный инструмент – это . Вы сами даете себе разрешение и даете себе право быть здоровым. **Сила намерения**

Для этого мы с вами сделаем специальную технику (эта техника поможет быстро снять поверхностные запреты, для

более глубокой проработки предлагаю вам всё-таки воспользоваться помощью специалиста).

ПРАКТИКА 1

Цель практики: прояснить для себя, зачем вам быть здоровым. Мы с вами сейчас проясним именно вашу мотивацию, насколько вам это действительно надо и насколько вам надо достичь этого именно сейчас с помощью специальных вопросов.

Запишите ответы на следующие вопросы в ваш дневник здоровья.

- 1. Почему для меня важно быть здоровым, улучшить свое самочувствие, улучшить свое состояние?*
- 2. Почему это вам важно именно сейчас?*
- 3. Как я себя буду чувствовать, когда я этого достигну?*

Если, задавая себе эти вопросы, вы ощущаете сомнения или сопротивление, я вам предлагаю немного изменить вопросы. Задайте себе их в такой форме: **ВАЖНО!**

Как я хотел/хотела бы себя чувствовать, чтобы мне было хорошо?

Как я мог/могла бы себя чувствовать, чтобы мне было хорошо?

Возможно, через время вы вернетесь еще к этой практике.

Глава 6. А что я за это получу?

Вторичные выгоды от болезни

В этой главе вы узнаете, как ваши неудовлетворенные желания и потребности, которые вы не осознаете и не удовлетворяете, мешают выздоровлению.

Сейчас мы с вами поговорим об еще одном важном условии для выздоровления – это есть ли у вас вторичные выгоды от заболевания. Это препятствие настолько важно понять, что я его выделила в отдельную главу. Я вам сейчас предлагаю отбросить все сомнения, сопротивление, протест, что эта глава не о вас. Она написана совершенно не для того, чтобы кого-то обвинить или уличить в какой-то выгоде.

Поверьте моему немалому врачебному опыту, что практически каждый больной человек имеет одну или несколько вторичных выгод от своей болезни. Иначе бы он был уже здоров!

Разобравшись в своей ситуации и найдя свои вторичные выгоды, вы сразу решаете более половины своих вопросов по здоровью!

Итак, вторичные выгоды – это желание получить пользу из состояния недостатка, из состояния болезни, из состояния слабости – я не могу это сделать, потому что у меня нет сил.

Чаще всего вторичные выгоды возникают, когда нет энер-

гии для выздоровления, когда у человека есть важные для него, но нереализованные желания и потребности. И он получает так важное для него состояние именно через болезнь.

Еще вторичные выгоды возникают тогда, когда сама болезнь ему дает в жизни больше возможностей (например, не брать ответственность на себя, признать себя слабым и беспомощным и ничего не делать), чем состояние здоровья. Сюда же можно отнести и материальные выгоды от болезни, например, всякие пособия и выплаты по болезни и по утрате трудоспособности.

Врачи, работающие в практической медицине с тяжелыми пациентами, знают об этом. Особенно это касается такого вопроса как определение степени нетрудоспособности и инвалидности.

Попробую объяснить на примерах.

У женщины есть муж, который (по ее мнению) уделяет ей мало внимания. Она не может по каким-то причинам прямо ему об этом сказать. Или она ему говорит, но он, занятый своими делами, не может или не хочет ее услышать. Что происходит? Жена начинает болеть, чтобы хоть таким образом привлечь внимание своего мужа. А если муж собирается уйти из семьи, то жена уже становится просто неизлечимо больна.

Ещё одна из частых ситуаций.

Почему болеют дети?

Чаще всего, чтобы получить внимание, любовь и заботу

родителей.

Или чтобы не идти в детский сад, где не хочется проводить без мамы время.

Или чтобы получить подарок.

Или чтобы мама наконец-то приготовила любимый тортик.

Случай из практики.

Расскажу случай из моей практики. Я работала в городском неврологическом отделении. Каждое утро в 7.30 я шла в обычной одежде на работу. без белого халата я выглядела как обычный человек.

Наша больница находилась в очень красивом месте, среди цветущих деревьев и клумб. Это был так называемый частный сектор. И каждое утро пациенты больницы прогуливались в сквере перед входом.

У меня в то время было несколько палат с пациентами, которым лечили радикулит. И такие пациенты ходили медленно прихрамывая, часть с палочкой из-за сильных болей в позвоночнике и ноге.

И вот я, сопереживающий пациентам молодой доктор иду утром на работу. Меня быстрым шагом обгоняет мой пациент с радикулитом. Он не только не хромает, он скачет как молодой жеребец. Он идет так, что я едва за ним поспеваю.

Через час у меня по плану стоит обход пациентов.

Захожу в палату, где и находился мой прыткий пациент. Он лежит на кровати и, извините за мой речевой оборот, де-

монстративно стонет.

На мой вопрос: «Как вы себя чувствуете сегодня» он «наезжает на меня» по поводу того, что я плохой доктор и не могу его вылечить и ему так плохо, что он уже несколько дней не встает с кровати из-за болей в спине.

Я сохраняю спокойствие и отвечаю: «Наверное мне показалось, но час назад вы меня обогнали на входе в больницу»

Пауза.

Я продолжаю: «Я – врач, а не ваша мама, чтобы говорить вам, что хорошо и что плохо. Но – ваше здоровье, это – ваша ответственность. И я вам охотно помогу выздороветь. Если, конечно, вы этого хотите»

Надо сказать, что с этого момента пациент пошел на поправку. Ему явно не хватало внимания и ощущения чувства значимости, а также он просто хотел, чтобы его выслушали и посочувствовали.

Мы с ним еще много говорили о его здоровье, эмоциях, о его отношении с родными и о том, что он на самом деле хочет и как об этом можно сказать его близким. Ведь для этого не обязательно болеть.

При выписке он уже был гораздо активнее, радостнее, увереннее в себе и спокойнее.

Что может быть важнее для доктора, чем благодарность пациента?

Да, благодарность очень важна. Но еще для меня лично важно, чтобы пациент понимал, как помочь себе самому,

чтобы встречаться со мной только на улице, а не в больнице!

Давайте попробуем разобраться, как возникают и что же делать с вторичными выгодами.

Состояния, на основе которых чаще всего могут- возникнуть вторичные выгоды:

1. Потребность в любви.
2. Потребность во внимании.
3. Потребность, почувствовать себя значимым.
4. Потребность в заботе.
5. Потребность в общении.
6. Потребность в том, чтобы вас выслушали.

ПРАКТИКА №2

Как же понять, ваша болезнь возникла с целью получить вторичную выгоду или нет?

Для того, чтобы в этом разобраться, предлагаю вам написать список из тех потребностей, которые важны конкретно для вас. Это такой самоанализ. И если вы на это потратите полчаса, то пользу это вам принесет на всю жизнь.

Вы пишете слева в столбик, что вам важно – чтобы вас любили, понимали, выслушали и т.д

Справа вы пишете, как вы поймете, что вы это получили. Что для вас важно видеть, слышать, чувствовать, чтобы понимать, что ваша потребность удовлетворена.

С помощью такой практики вы лучше понимаете себя, а значит сможете сказать своим близким, что именно это действие для вас важно.

Итак, приступим к выполнению. Следующие выражения можете взять за образец дописывать сюда свои варианты.

Уже составив только этот список, вы сможете лучше понять себя, увидеть наиболее важные для вас потребности, выделить те пункты, которые вы можете сделать для себя сами. Например, когда мой муж делает мне чай (спрашивает, как прошел мой день/ укрывает меня пледом ...) я чувствую заботу, я ощущаю, что он обо мне заботится.

Следующий этап. Ответьте себе на вопрос: **Как можно заменить вторичную выгоду на удовлетворение своей потребности прямым способом?**

1. Попросить прямо о том, что вы хотите (для этого как раз и важно понимать, чего конкретно вы хотите и каким образом можете это получить).

2. Сделать для другого человека то, что вы бы хотели от него получить (так действует закон баланса – вы для кого-то другого делаете то, что хотите получить сами, и другой человек в знак благодарности делает для вас то же самое, как будто «зеркалит» ваши действия).

3. Поразмыслить, что вы можете сами для себя сделать, чтобы почувствовать заботу (если вы сможете позаботиться о себе сами, то у вас уходит излишнее ожидание и надежда на ваше окружение, вы становитесь «легким» в общении человеком, к которому тянутся другие люди, вы становитесь легким и независимым от условий, обстоятельств, других людей. Это и есть свобода!).

4. Как еще, кроме как от близких, вы можете это получить (например, присоединиться или самому создать группу единомышленников, поддерживающее окружение, сообщество с общими интересами).

5. Какими еще способами вы можете удовлетворить эту потребность (креативность вам в помощь – ищите различные варианты, пробуйте, тестируйте мир и получайте новый опыт!).

Творите. Не ограничивайте себя только 1—2 способами.

Еще, давайте поиграем. Если бы было все возможно, как бы вы сами себе показали любовь, заботу, внимание? И здесь важно научиться вначале всё, что вам нужно, давать себе самим. Это и есть такая важная и сложная любовь к себе.

ПРАКТИКА 3

Напишите список из 100 пунктов, как вы можете самим себе показать свою любовь и заботу. Конечно, сходу это получится не у всех, а только у очень немногих. Не огорчайтесь! Начните писать список и продолжите его, когда возникнут новые идеи. А они обязательно придут. Ведь вы же уже об этом думаете. А значит, направляете туда свое внимание.

Если вы внезапно заболеваете без видимой причины, появляется какая-то неожиданная жалоба, первое дело – это не глотать таблетку, чтобы приглушить боль, а спросить себя: Эта болезнь, она мне для чего нужна? Какую пользу и выгоду принесет мне эта болезнь? Что я не позволяю себе, если

я буду болеть? Что мне позволит сделать эта болезнь? **ВАЖНО!**

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ

- 1. Эта болезнь, она мне для чего нужна?*
- 2. Какие выгоды я получу от этой болезни?*
- 3. Что я смогу позволить себе, если я буду болеть?*
- 4. От каких проблем, сложностей, обязанностей защищает меня эта болезнь?*
- 5. Что плохое придет в мою жизнь, если я заболею?*
- 6. Что хорошее уйдет из моей жизни, если я заболею?*
- 7. Что хорошее придет в мою жизнь, если я останусь здоровым?*
- 8. Что плохое уйдет из моей жизни, если я останусь здоровым?*

Что для вас важно	Как вы поймете, что вы это получили
1. Потребность в любви	Я чувствую себя любимой, когда..... мне об этом говорят мои близкие, когда муж мне помогает по дому, когда сын меня целует в щеку и пишите ваши варианты
2. Потребность во внимании	Я чувствую, что ко мне внимательны, когда.... меня спрашивают, как я себя чувствую, когда мне помогают принести сумки из магазина и ... ваши варианты.
3. Потребность в значимости.	Я ощущаю себя значимой, когда.... Мне об этом говорят, когда меня благодарят, и.... ваши варианты.
4. Потребность в заботе.	Я чувствую, что ко мне проявляют заботу, когда...
5. Потребность в общении.	Когда я чувствую потребность в общении, я говорю / делаю...
6. Потребность в том, чтобы вас выслушали.	Когда я испытываю потребность в том, чтобы меня выслушали я

Глава 7. Живем болезнью или играем в болезнь. Роль и идентичность

Если вы болеете – это ваше состояние, вы считаете себя больным, или может быть это для вас роль, которую вы играете при определенных обстоятельствах.

Если вы болеете – это ваше состояние. Вы считаете себя больным или может быть это для вас роль, которую вы играете при определенных обстоятельствах?

Это важный момент для выздоровления и сохранения хорошего здорового организма. Давайте разберемся в этих вопросах, что для вас состояние болезни – это ваша Идентичность, то состояние, с которым вы себя полностью отождествляете. Или это временное состояние, Роль, которую вы играете только определенный промежуток времени.

Давайте разбираться!

– это черты характера, качества и свойства нашей личности, то, что считаем собой, то, как мы себя воспринимаем. Каждый из нас думает о себе и имеет набор представлений о себе. Я – какой/какая? **Идентичность**

Я – общительная или замкнутая, я смела, гордая... Я – сильный, дружелюбный... я – интроверт.. или я – экстраверт...

В зависимости от того, каким мы себя видим, каким себя представляем, мы действуем в жизни. Что касается нашей

темы, если я себя чувствую здоровым, то я отношусь к себе как к здоровому человеку. Я понимаю, что я сейчас устал мне надо отдохнуть. Или у меня болит голова и я приму таблетку, полежу и дальше буду себя вести как здоровый человек.

Но если моя идентичность – я больной. Как я буду действовать в мире, как я буду проявляться? Как я буду жить и действовать, проявляться в жизни? Из какой позиции? Я буду жить из позиции больного человека.

А это как? Я не могу это сделать, потому что я больной. Это не для меня, потому что у меня есть проблемы со здоровьем. Человек осознанно себя ставит в этом мире, позиционирует себя как человека больного, человека с ограниченными возможностями. Это не тело такое. Это вы себя таким видите и проявляете. И Вселенная предоставит вам тысячи возможностей это подтвердить. И, таким образом, постепенно сужается и сужается круг ваших желаний и возможностей.

А наши желания – это то топливо, тот толчок, благодаря которому мы с вами живем и развиваемся. Чем больше сила желаний, тем больше человек проявляется в мире, пробует новое для себя, действует, получает новый для себя опыт. А значит все больше развивается, ощущает жизнь, не ожидает, когда что-то в его жизни произойдет, а именно активно участвует в жизни, качественно ее проживает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.