

Рак как психосоматоз

Васютин Александр Михайлович –



Сайт автора: www.vasutin.by.ru

*частнопрактикующий врач-психотерапевт с 25-ти летним стажем работы, член
Профессиональной Психотерапевтической Лиги (российского филиала Европейской
Ассоциации психотерапевтов), автор 30 книг и множества статей по психологии и
психотерапии.*

Дорогой мой читатель, страдающий раком или боящийся его!

Я в полной мере понимаю твои страхи и то – какие огромные проблемы в настоящее время стоят перед тобой. В свое время, когда я много и часто болел и когда еще не имел медицинского образования и не занялся исследованием психосоматозов, для меня было несколько болезней, появления которых у себя я по настоящему боялся. И одной из них был рак.

В настоящее время наука уже очень много узнала о природе и способах профилактики этого грозного заболевания. И его лечения, ежели он, не дай Бог, появится в организме. Но даже всего 30 лет назад это было далеко не так. Многие люди тогда ощущали, что этот дамоклов меч над ними висит постоянно. Слово «рак» в течении многих лет ассоциировалось у людей с чувством безнадежности. Многие годы, даже уже в 20-м столетии, поставленный диагноз рака ассоциировался с приговором.

Понятно, что с тех пор прошло много времени и создано много лекарств, которые действительно помогают людям, страдающим «чумой 20-го века». В Германии с 1975 по 1995 год в излечении больных ортодоксальными методами достигнуты большие успехи. Почти при всех видах рака процент излеченных мужчин вырос с 10% до 37%, женщин с 5% до 49%.

Боткин в свое время сказал, что при любой болезни существует треугольник: больной, болезнь и врач. Если человек встал на сторону болезни, ему не помогут никакие лекарства. Если же он принял сторону врача, то вероятность выздоровления резко повышается. И это действительно так! Если врач будет правильно лечить человека при помощи лекарств и процедур и при этом стимулировать собственные усилия больного на выздоровление, то шансы выздороветь у него резко возрастут.

Только вот беда в том, что в настоящее время в современной онкологии больному некуда встать – врачи в большинстве своем не могут оказать ему такой помощи. Они мыслят критериями только органической патологии, а вмешательство психотерапевта в лечебный процесс считают чуть ли не личным оскорблением.

Я хорошо помню времена своей учебы в медицинском институте и прохождения цикла онкологии в гематологическом отделении. Атмосферу, которая царила там, ни в коем случае нельзя было назвать оптимистичной. Врачи-онкологи говорили своим пациентам какие-то слова утешения. И даже пытались как-то вселить в них уверенность в хорошем результате лечения.

Но до сих пор помню, что на разборах случаев, которые проводил наш преподаватель, вопрос о выздоровлении даже не обсуждался. В воздухе, как само собой разумеющееся, висело невысказанное мнение: «Конечно же, он, в конце концов, все равно умрет! Как бы облегчить ему этот переход?»

Долгое время традиционная медицина считала рак локальным заболеванием, подлежащим только оперативному вмешательству (или же химио и лучевой терапии). Другие концепции, рассматривающие рак как заболевание всего организма, практически никогда не принимались во внимание. Например, даже попытки лечить рак, дополнительно стимулируя иммунную систему, считались чем-то несерьезным, на грани шарлатанства.

Еще Гиппократ и Гален (в древние и, казалось бы, примитивные времена) задавались вопросом: есть или нет связь рака с психическими и психосоциальными факторами? То есть уже тогда мыслящие врачи интуитивно понимали, что в этой болезни «не все чисто».

В настоящее время выкристаллизовалось четкое понимание: рак – болезнь всего организма, а не отдельной группы клеток. Эта болезнь, ежели она возникает у какого-либо человека, строго индивидуальна и зависит от состояния психики, питания и условий окружающей среды. И реагирования человека на них!

Из этого понимания психосоматических взаимодействий родилась новая наука – психонейроиммунология, которая исследует взаимоотношение душевного состояния, нервной и

иммунной системы. Рак – это психосоматоз, то есть заболевание, появление которого в организме очень сильно связано с психологическим состоянием заболевшего.

Если лечить рак только оперативно или же при помощи лекарств, то чаще всего это приводит только к приостановке болезни. Если иммунная система не включится в этот процесс, то такое лечение в большинстве случаев лишь оттянет неизбежный конец.

И лечить рак надо ПАРАЛЛЕЛЬНО двумя методами: воздействовать на опухоль методами, которые используются современной онкологией. И найти и обезвредить психологическую причину, которая запустила болезнь! В этом случае выздоровление будет не только намного более быстрым и эффективным, но и дает практически 100% гарантию против рецидива болезни.

Но до сих пор о том, что болезнь круто замешана на психологических причинах, мало кто из врачей – онкологов говорит. Органический подход, который господствует в современной медицине, начисто отменяет эти «интеллигентские сопли». Мне приходилось слышать от них примерно такие вещи: «Кончайте говорить глупости! Есть опухоль и ее надо лечить. А когда мы справимся с ней – пожалуйста, лечите этого человека».

Естественно, возникает вопрос: «Мыслят ли те онкологи, которые говорят о глупости параллельного использования психотерапии при лечении онкологических болезней. Или они просто ремесленники? Или еще хуже того – мясники?»

И это очень печально – ведь сколько людей из-за этого тупизма современной медицины погибло. Нельзя обойтись или только лекарствами или только психотерапией. И то и другое, если их применять по отдельности, не дают должных результатов. Если использовать только один из этих подходов (или же использовать психотерапевтическое лечение в качестве медицинской «Золушки», то есть примерно как священника, приходящего к постели умирающего для последней исповеди), то толку будет очень мало.

Даже если предположить, что психотерапия не может так стимулировать бессознательное пациента, что включит иммунную систему и мобилизует организм на борьбу с болезнью, то все равно она может сыграть колоссальную роль в его выздоровлении. Больной может попасть в порочный круг: болезнь и страх вызывают депрессию и ослабляют защиту. Это в свою очередь усиливает расстройство и вызывает новые страхи. Нужно много внутренней силы для того, чтобы с этим справиться. И поэтому больным обязательно надо оказывать психологическую помощь.

Твердо доказано, что психотерапевтическое лечение очень серьезно влияет на психику и перестраивает ее на борьбу с болезнью. Доктор Шпигель, американский онколог, решил доказать, что психотерапия никоим образом не влияет на эффективность лечения раковых больных. Он пригласил в свою клинику О.К. Саймонтона, психоонколога и предложил ему проводить с этими больными свой тренинг.

Для чистоты эксперимента Шпигель поделил группу больных на экспериментальную, с которой работал Саймонтон, и контрольную, которая была оставлена без всякой психологической помощи. Результаты были для доктора Шпигеля неожиданными и потрясающими. Эксперимент доказал как раз обратное тому, что ожидал доказать этот онколог. Через 10 лет доля выживших в группе, где проводились занятия, была вдвое выше, чем в контрольной группе!

Исследования, которые проводились в Высшей школе Ганновера подтвердили, что психологическая помощь снижает риск рецидивов. Они выявили, что иммунная система дает позитивный ответ уже через десять дней после начала психотерапии. Число активных защитных клеток заметно возрастает.

Мне однажды пришлось в этом убедиться на собственном опыте. Я много и успешно работал с одним бизнесменом и его семьей. Я очень хорошо помог им решить проблемы со здоровьем и распутать психологические «гордиевы узлы» в семье. И они на своем собственном опыте убедились, что современная психотерапия может делать такое, что и не снилось ортодоксальной медицине.

И вот, через некоторое время этот человек попросил поработать с его матерью, у которой была диагностирована саркома кишечника. Оказалось, что как только у нее обнаружилось это заболевание, ее тут же поместили в больницу и сделали операцию. А потом провели лечение облучением и химиотерапию. Но где-то через 3-4 недели после операции у нее опять обнаружили опухоль в этом же месте. Ей опять сделали операцию и все необходимые в связи с этим медицинские действия. Но история повторилась – через очень короткое время на этом же месте была обнаружена такая же опухоль!

И уже после третьей операции, когда врачи беспомощно развели руками, этот бизнесмен вспомнил обо мне. Когда я увидел – в каком состоянии находится эта женщина, то у меня опустились руки. Обследовав его мать, я понял, что она очень сильный человек и если бы я вовремя стал работать с ней с «открытым забралом», то есть если бы сообщил ей, что у нее рак и использовал ее силу для помощи в выздоровлении, то вполне можно было бы ее спасти. Я ругался на этого бизнесмена как сапожник! Но что я мог сделать в этой ситуации? Она, конечно же, все равно умерла, хотя мне и удалось в значительной степени облегчить ей последние дни жизни.

Так давай, дорогой мой читатель, попробуем на страницах этой книги разобраться во всех тех хитросплетениях биологических и психологических факторов, которые могут привести к болезни. А на этой основе мы поищем тот магистральный путь, который поможет тебе или вылезти из ямы болезни. Или никогда в нее не попасть!

Но для того, чтобы тебе было понятно – что такое психосоматоз и откуда он берется, мне придется сначала одну главу посвятить теории.

Глава, в которой мы поговорим о теории.

Дорогой мой читатель! На данных страницах я приведу свое стандартное объяснение того, какова архитектура подсознания. К сожалению, я вынужден приводить ее в КАЖДОЙ книге, в которой я рассказываю о психосоматическом характере болезней и методах их лечения. И из-за этого уже не раз попадал в конфликт с издателями, которые ворчат из-за того, что в разных книгах я пишу одну и ту же теорию.

Но это связано с тем, что большинство людей, естественно, не читали других моих книг. И без этого объяснения они могут ничего не понять в той книге, которая попала им в руки. Поэтому если ты уже где-то в какой-либо моей книге читал об этих механизмах, ты можешь просто перелистнуть страницы до того куска текста, который ты еще не знаешь.

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

Человек убивает себя сам?

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

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

Лед тронулся?

Врачам на Западе (и, слава Богу, последнее время и у нас в стране) стало ясно, что успех в лечении пациентов зависит не только от того - сколько и каких лекарств им назначается. Мы все начинаем понимать, что зачастую лекарства, какими бы хорошими ни были, просто не способны вылечить человека.

Лекарственная терапия является симптоматическим лечением, т.е. ориентированным на снятие симптомов. Это напоминает кошение травы: чем чаще косишь, тем гуще она вырастает. Парадокс современного состояния лечения болезней заключается в том, что чем более мощные способы и лекарства против болезней создает наука, тем дальше победа над болезнями.

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

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

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

И для того, чтобы понять - что и как происходит внутри человека, я хочу подробно объяснить взаимоотношения между сознанием и подсознанием.

Вспомни, дорогой мой читатель: Что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если тебе надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда ты задумался над моим вопросом, голова у тебя автоматически повернулась сначала влево, а затем направо. То же самое ты делаешь 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 тебя и заставляет поворачивать голову. 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 ты пишешь что - либо, ты ведь не задумываешься о том, как надо выводить рукой буквы? Наверное, нет. Внутри тебя есть часть "Я", как бы маленький "писарь", который делает это. Когда-то, когда ты ходил в первый класс, тебя научили писать. И у тебя появилась часть "Я", ответственная за умение писать. С тех пор этот "писарь" облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по маранию бумаги. Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что - либо написать, то мысленно проговариваешь то, что надо написать. Получается, что ты как бы диктуешь этому "писарю".

Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за "писанину" и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

Если немножечко абстрагироваться, то можно легко представить эти части Я, наши вторые, третьи и т.д. "Я", каждая из которых существует внутри человека ради выполнения своей строго - определенной задачи.

Внутри каждого человека есть часть "Я", которая ответственна за питание организма; за

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

Но если эти части Я начинают приносить вред, то вырабатываются специальные программы, которые будут «гасить» их действие. И каждый раз, когда эти части Я по тем или иным причинам начинают работать, внутри человека включаются контрпрограммы, своеобразные «антитела», которые инактивируют эти «антигены», производя своеобразную бессознательную рационализацию.

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.

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!!!»

Для того, чтобы образно представить взаимоотношения сознательного и бессознательного материала, можно сравнить нашу психику с фруктом гранат. Его шкурка - наше сознание, а подсознание - его ягодки. Каждая из этих «ягодок» - часть "Я", ответственная за реализацию какой-либо ценности. И каждая появилась внутри психики для того, чтобы приносить ту или иную пользу.

По объему подсознание намного больше сознания. Но каждая «ягодка», из которых состоит подсознание, намного меньше сознания. Еще один образ, который помогает осознать эти взаимоотношения: сознание - это средневековый феодал - сюзерен, который сильнее отдельного вассала, но намного слабее всех их, вместе взятых.

И в одно "прекрасное" 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. Как только он видит рядом с собой собаку, внутри него включается в работу часть Я, которая ответственна за вызывание у него страха перед собаками.

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 было когда-то приказано. Она «знает», что если рядом появилась собака – это опасно и надо сделать все для того, чтобы удалиться от нее на безопасное расстояние.

Лифт как способ устрашения.

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 ездь 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 все!!!"

Подсознательные части нашего "Я" 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 болезнь, не злостный вредитель и саботажник, но ревностный сторонник человека. Но 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 человеку по уставу армии царя Гороха.

Эти части Я не способны сами меняться под влиянием обстоятельств. Если же психотерапевту удастся изменить их, заключив договор о новом поведении, то они начинают действовать по новому. И никогда по своей воле этот договор не нарушают!

Если сознание закусило удила...

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 подсознания. 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 подсознание 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 подсознанию не удастся 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 подсознании 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 подсознание, то через некоторое время "волны" на поверхности тела успокаиваются, и воцаряется покой. Клинически это проявляется в выздоровлении от вегето - сосудистой дистонии. Если же нет – то приступы неприятных ощущений будут повторяться вновь и вновь, с каждым разом усиливаясь. И дело дойдет до психосоматоза.

Любой психосоматоз начинается с длительного или сильного стресса – дистресса по определению Г.Селье. В результате развития у человека образуются шкалы ценностей и опасностей, по которым оценивается все, что происходит во внешнем и внутреннем мире.

И если в результате этой оценки бессознательное придет к выводу, что этим ценностям грозит опасность, то образуется стресс, сила которого будет соответствовать этой опасности в ОЦЕНКЕ подсознания.

Шкала ценностей и опасностей – Конституция организма?

В этом процессе реальная опасность, идущая от объекта, не имеет никакого значения. Важно только то, как эта опасность оценивается бессознательным. А если учесть, что шкалы ценностей и опасностей практически у всех людей неадекватны той реальности, в которой они живут В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, то понятно, что стресс и дистресс являются чуть ли не ежедневными состояниями, которые испытывает современный человек.

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 развиваться ощущение безвыходности и безнадежности. В результате человек попадает в ситуацию постоянного ожидания неприятностей. А от этого у него развивается хроническое стрессовое состояние.

Вторым этапом развития психосоматоза (в нашем случае – рака) является депрессия из-за того, что выхода с точки зрения подсознания нет. Животные в случае появления опасности

или замирают, надеясь, что их не увидят, или же бегут от этой опасности.

Они, когда внезапно попадают в безвыходную ситуацию (заяц внезапно попадает прямо перед «светлые очи» волка) зачастую падают без движения. Это называется реакцией замирания. У человека аналогом этого замирания является депрессия.

Если человек живет совсем не так, как ему хочется, выполняет такие обязательства, которые на себя не брал, если его дела постоянно идут то вкось, то вкривь, то, понятно, это ему не будет нравиться.

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. Таким образом, мы можем с достаточной долей уверенности утверждать, что основой очень многих болезней или же нарушений адаптации человека к этой жизни, является неадекватная шкала ценностей.

Шкала ценностей является своеобразной конституцией организма, по которой оценивается «что такое хорошо и что такое плохо». Она формируется в процессе воспитания и развития человека и по ней подсознание воздействует на поведение человека, делая все, чтобы он шел в определенном направлении.

Может лучше сменить Конституцию?

Подсознание может ошибаться, в нем с детства могут «застыть» некие ценности, которые были важны для ребенка, но которые мешают взрослому. Но это не имеет для него никакого значения, так как оно знает свое дело «туго» и будет настаивать на своем.

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

Глава, в которой я расскажу об особенностях раковых опухолей.

Дорогой мой читатель! Давай мы с тобой сейчас поговорим о том, что же из себя представляет раковая опухоль, каковы закономерности ее роста и развития.

Теорий возникновения рака очень много. Имеет ряд существенных доказательств вирусная теория – есть вирус, вызывающий лейкоз у кур, вирус, вызывающий рак почек у обезьян и ряд других. Но четко определено, что рак не заразен! А опухолевый процесс не несет признаков инфекционного процесса – воспаления, температуры, боли или же красноты. Возможно, что вирус просто готовит «почву» под рак. Он, возможно, каким-то образом внедряется в ДНК клетки и нарушает нормальный процесс деления клетки. А потом уже она, «порченная», пускается во все тяжкие.

Опухоли делятся на доброкачественные и злокачественные. Они отличаются двумя факторами: скоростью деления и силой связей между клетками. Любая нормальная клетка плотно связана с соседними клетками при помощи клеточного клея. У доброкачественных опухолей связи между клетками примерно такие же, как у обычных клеток. Вследствие этого они не прорастают в окружающие ткани, а только раздвигают их, образуя между собой и нормальными клетками капсулу.

А вот злокачественные клетки очень слабо связаны друг с другом. Они размножаются настолько быстро, что сосудистая система, которая тоже размножается для того, чтобы обеспечить питание вновь возникшим клеткам, но делаящая это с нормальной скоростью, не успевает за ними. И на некотором этапе это несоответствие становится таким сильным, что

раковые клетки начинают умирать от голода. Они распадаются в огромных количествах и отравляют организм продуктами распада.

Естественно, организм начинает бороться с некрозом и в зону распада из кровеносной системы проникают клетки-«уборщики», своеобразные падальщики организма. И, естественно весь этот мусор через кровь отправляется к выделительным органам. Но в зоне распада не все клетки погибают. Из-за распада связи между раковыми клетками становятся еще слабее и они вымываются в кровеносную систему. И могут быть разнесены ею куда угодно! Это основа метастазирования. И самой злокачественной в этом плане является меланома. Она очень быстро метастазирует именно из-за того, что связи между клетками у нее намного слабее, чем у других раковых опухолей.

Ты, дорогой мой читатель, должен также четко понять, что раковая клетка ничем принципиально не отличается от нормальных клеток. В организме есть нормальные клетки, которые тоже постоянно делятся, конечно, не так быстро, как иные опухоли. Таких клеток много, например ими являются так называемые стволовые клетки.

Но большинство обычных клеток смертны! Они рождаются, в течение некоторого времени выполняют свои функции, а потом умирают. Например, клетки кожи появившись в результате деления базовых клеток кожи постепенно дифференцируются, образуют своеобразную стенку и в течении некоторого времени защищают организм, от проникновения и воздействия повреждающих факторов. Затем они стареют и умирают, превращаясь в роговицу кожи и постепенно отшелушиваясь.

Но у некоторых клеток вследствие различных факторов этот нормальный процесс ломается. И вместо того, чтобы дифференцироваться и созреть для выполнения своей функции в организме, они на некотором этапе опять начинают делиться. Естественно, они не успевают созреть и начать правильно выполнять свои функции. Это и есть раковые клетки. Все они являются потомством одной и той же клетки, то есть, по большому счету это одна большая бессмертная клетка.

Почти все канцерогены не вызывают повреждений тканей непосредственно. У них есть помощники – свободные радикалы. То есть под воздействием канцерогена в организме образуется некое вещество, у которого нет одного электрона, что делает их чрезвычайно активными. Они «отбирают» у близлежащих веществ этот электрон, что делает уже их свободными радикалами. И так далее по цепочке эти повреждения могут дойти до генов. Если они изменяются, то в них меняется закодированная в них и переданная по наследству информация. Возникает мутация, которая может наследоваться. Прямым следствием является рак.

Поскольку такие процессы с участием свободных радикалов обычное явление, все живые организмы научились этому процессу противодействовать, вырабатывая защитные вещества, которые поглощают свободные радикалы. Такими веществами являются флавоноиды, витамины и микроэлементы, например селен. А также специальные ферменты, вырабатываемые человеческим организмом.

Надо также хорошо понимать, что свободные радикалы не абсолютное зло, но в ряде случаев нужны организму. Например, одним из механизмов защиты, который используют фагоциты, клетки иммунной системы, являются свободные радикалы, с помощью которых они уничтожают возбудителей болезни. Положение осложняется тогда, когда этих свободных радикалов становится слишком много, например из-за воздействия ионизирующей радиации. Это состояние называется оксидантным стрессом и возникает при курении, под воздействием различных лекарств, при повышенном содержании озона в воздухе, при болезнях с высокой температурой, при очень сильном физическом напряжении.

На первом этапе гены здоровых клеток под воздействием повреждающих факторов меняются. Но эти вредные воздействия подавляются клеточной восстановительной системой. Процесс восстановления подкрепляется вторичными растительными веществами, такими как каротин и флавоноиды и витамином А.

На втором этапе при накоплении в организме таких поврежденных клеток они могут начать делиться, передавая повреждения дочерним клеткам. Так развивается предраковая стадия. По оценкам специалистов нужно, чтобы отказали не менее полудюжины генов, чтобы клетка окончательно встала на путь перерождения.

На третьем этапе, когда исчезает всякий контроль, клетка начинает бесконтрольно размножаться. В этом деле зловещую роль играют раковые гены. В здоровой клетке их деятельность подавляют здоровые гены. Но при переходе из предраковой в раковую стадии такая блокада каким-то образом снимается. Еще не выясненную до конца роль играет так называемый ген самоубийства клетки p53. В нормальном состоянии он обеспечивает отмирание непоправимо поврежденных клеток. Но на некотором этапе этот ген перестает давать импульс к самоубийству раковых клеток.

Замечено, что в разных странах интенсивность заболеваемости раком разная. Например, четко определена связь между интенсивностью солнечного излучения и кожным раком – в Австралии количество этого рака выше, чем в Англии. Рак полости рта часто встречается в тех странах Востока, где жуют бетель – слабо-наркотическую траву.

Но особенно интересны исследования с переселенцами. Рак желудка очень распространен у японцев, переселившихся в США. Возможно, что это связано с переменой питания. Но вполне возможно, что это и не так. Например, рак толстого кишечника и прямой кишки встречается в США значительно чаще, чем в Польше. У поляков, постоянно проживающих в США, этот вид рака развивается намного реже, чем у окружающего населения, но намного чаще, чем в Польше.

Также развитие болезни сильно зависит от интенсивности обмена веществ – или в данном месте или во всем организме. Поэтому рак кожи развивается не так быстро, как рак печени. То же самое можно сказать о стариках. У них раковая болезнь протекает намного более доброкачественно, чем у молодых. И старики могут болеть раком легких 10-15 лет. А молодой организм может погибнуть от него за пол-года.

Хотя раком могут болеть и дети, и молодые люди, в 90% случаев эта болезнь поражает людей среднего возраста. Каждый прожитый год повышает риск возникновения рака. Все больше клеток в той или иной мере заболевают. Обмен веществ, кровообращение, гормональная система – все постепенно сдает. Также важно, что с возрастом ослабевает иммунная система. Возможно, что это связано с тем, что ее центральный регулирующий орган – вилочковая железа, постепенно слабеет. К 50 годам она почти отмирает. Связано это, видимо, с тем, что как только организм перестает размножаться, он становится не нужен Великой Эволюции. И нормальные механизмы сопротивления инфекциям, стрессам и раковому перерождению, перестают работать. Да к тому же очень многие люди к этому времени теряют жизненные цели, ублажают или же теряют надежду ублажить свои амбиции. Ради чего им остается жить?

Конечно же, в механизме возникновения опухолей важная роль принадлежит наследственности. Оказывается, раком может заболеть только примерно четверть населения. Остальные люди, даже испытывая действие тех же самых канцерогенов, не болеют раком. Здоровый организм способен побороть, сгладить вредные воздействия. Каждый знает злостных курильщиков, сохраняющих здоровье несмотря на то, что курят как паровозы. Все знают примеры долгожителей, которые питаются вопреки всем правилам здоровой диеты. Мне очень нравится ответ У.Черчилля на вопрос о том, как ему удалось так долго прожить: «Каждый день бокал виски, сигара. И никакой физкультуры!» То есть наряду с воздействием повреждающих факторов, в организме есть и другие факторы, которые работают в этом деле против болезни.

Глава, в которой мы поговорим о работе иммунной системы.

Дорогой мой читатель! Для того, чтобы ты понял – как и почему развивается рак, ты должен понять механизмы работы иммунной системы. От того работает она так, как надо или же «сачкует», зависит то – появится ли у человека болезнь или нет.

Если у человека нормально работающая иммунная система, то она будет сопротивляться росту опухоли и в течении длительного времени не дает ей выйти из-под контроля. И в подавляющем количестве случаев уничтожает опухолевые клетки.

Слизистая пищеварительного тракта обновляется за 36 часов. При этом, понятно что среди этих мириадов актов деления, что-то обязательно произойдет не так. И ущербную клетку иммунная система обязательно уничтожит.

Внутри каждого человека в любой момент времени есть раковые клетки! И ничего страшного в этом нет. Если иммунная система работает, то она отслеживает такие клетки и уничтожает их. Мне совершенно плевать на то – были ли или есть ли в моем организме раковые клетки, если моя иммунная система с ними справляется. Ведь главное, чтобы организм справлялся с разнообразными повреждающими и угрожающими факторами в течении длительного времени и я мог жить так, как хочу без болезненных ощущений.

Вирхов как-то сказал: «Любой живой организм есть государство клеток. В этом государстве каждая группа клеток выполняет свои функции согласно своей специализации». И это действительно так – тело состоит из специализированных клеток, каждая из которых работает на весь организм. То же самое относится и к иммунной системе. Она делает все для того, чтобы посторонние факторы, которые могут повредить и изменить гомеостаз организма были или уничтожены или обезврежены.

Иммунная система делится на неспецифическую и специфическую. К неспецифической относятся клетки – киллеры, которые разрушают чужеродные вещества, и макрофаги, которые поглощают их остатки. Она устроена так, что при вторжении в него «неприятеля», организует сопротивление с помощью «регулярной армии».

Она состоит из специальных клеток, так называемых клеток – «киллеров»: лимфоцитов, лейкоцитов и различных фагов. Если же это не получится, то в крайнем случае призывается «народное ополчение». Оно состоит из клеток, которые образуют неспецифическое воспаление, отечность и тому подобные гуморальные факторы. Они, примерно так, как это происходило во время Великой Отечественной войны, создают линии обороны по типу противотанковых рвов.

Специфическая часть иммунной системы функционирует так: каждая клетка на своей поверхности несет специфические метки – антигены, которые можно сравнить с номером на машине. В крови всегда присутствуют антитела, которые проверяют антигены по коду «свой - чужой». Чужие антигены помечаются ими, то есть антитела присоединяются к ним. Этот получившийся конгломерат становится мишенью для атаки клеток киллеров. Правда перед этим с этих антигенов снимается своеобразная «мерка», которая закладывается в память иммунной системы. Повторная атака будет отражена быстро и массированно! На этом основан принцип профилактических прививок.

И все работает хорошо до тех пор, пока организм встречается с чужими антигенами. Но раковые клетки СВОИ, со специфическими метками, свойственными организму. И иммунная система в некоторых случаях их не считает врагами, которые могут принести вред организму или вообще уничтожить его.

Кроме того, злокачественные клетки так же, как и бактерии с вирусами, выработали некоторые приемы для отключения иммунной системы. Так они могут маскироваться при помощи оболочки из нормальных белков. Или же они вырабатывают специальные вещества, цитокины, которые выключают атаку иммунной системы.

Очень успешны ранние обследования тех видов опухолей, которые доступны зрению или осязанию. Таким образом, легко выявить на ранних стадиях рак кожи, шейки матки, прямой кишки и простаты. Но немецкие онкологи пришли к выводу, что политика, направленная на раннюю диагностику рака, не оправдала возлагаемых на нее надежд. Все яснее становится, что процедура эффективна только при очень ограниченном круге раков. Конечно, очень важно выявить опухоль как можно раньше. В этом случае тем выше вероятность ее полного излечения, чем раньше она выявлена. Но, к сожалению, даже рано выявленные опухоли часто уже сопровождаются метастазами. Ранняя диагностика оказалась полезной в ряде случаев, но, в общем, не улучшила состояние онкологии.

А на метастазы воздействие лекарств и, особенно, облучение – все равно, что стрельба из пушки по воробьям. Ведь химио- и лучевая терапия редко могут уничтожить ВСЕ раковые клетки. Если же опухоль становится такой большой, что видна с помощью диагностической аппаратуры, то это говорит о том, что иммунная система в это время практически не работает. И пока она не включится в работу, с метастазами не справиться.

И зачастую получается так, что человек вроде бы начал восстанавливаться после операции или облучения. Но потом где-то в другом месте, как пожар начинают разрастаться дочерние опухоли. И в этом случае у организма уже нет сил им сопротивляться. Метастазы можно назвать послераковым раком. И человек сгорает от него очень быстро. Чаще всего в этом случае помочь ему уже никак нельзя – поезд ушел!

У меня появляется ощущение, что бессознательное, которое запрограммировано на смерть, временно прижимает хвост, складывает ушки и ложится на дно – переждать, когда давление лечения пройдет. А потом выбирает момент для того, чтобы все-таки достичь той цели, которая была поставлена изначально – убить тело и уйти от этой надоевшей жизни.

Глава, в которой мы поговорим о психологических факторах, которые могут лежать в основе появления болезни.

Наиболее ярко и зримо психосоматический характер развития болезней проявляется в раковой болезни. Не секрет, что жизнь сложная штука. И не всегда у людей дела идут так, как им хотелось бы. Очень часто человек входит в конфликт – или с окружающим миром или с самим собой. Если человек входит в конфликт с окружающим миром, то, конечно же, это происходит из-за того, что он руководствуется в своих действиях неадекватными представлениями о нем. Он взаимодействует с миром так, как его приучили (а это связано с культурой той семьи, в которой он вырос и которая определяет его реакции).

В этом мире есть некоторое количество простых, но очень жестко действующих законов. И если их соблюдать, то человек начинает жить в нем в режиме наибольшего благоприятствования. Если же его представления о тех законах, что управляют миром, не правильные, то он, встречаясь в нем с препятствиями, начинает реагировать на них неадекватно. За что тут же получает по носу.

Естественно, в этом случае он ни в коем случае не считает, что сам виноват в обрушившихся на него неприятностях. Нет! Он считает, что поступает правильно (и в большинстве случаев он продолжает считать так даже после того, как жизнь разобьет его «морду» в кровь). Ведь такое его поведение освящено авторитетом родителей, которые внедрились ему эти представления. И отказаться от этого видения мира ему очень сложно, (а иногда и невозможно).

И даже если он терпит неудачу в каком-либо деле, он не может изменить свое поведение радикально и начать взаимодействовать с миром по тем законам, которые в нем существуют. Такой человек снова и снова бросается на амбразуры, пытается решать стоящие перед ним проблемы так, как он считает это нужным делать. И с каждым разом попадает во все более жесткие конфликты. И наступает время, когда он опускает руки! Вот этот момент и является самым опасным, так как может стать поворотным пунктом, после которого начнет развиваться психосоматоз!

Когда человек чувствует, что чтобы он ни делал – выхода нет, у него появляется безнадежность. Когда все его попытки решить проблему проваливаются – он начинает ощущать беспомощность. Когда человек одновременно чувствует и безнадежность и беспомощность, он становится апатичным. А апатичность приводит к подавлению проявлений его жизненной силы.

И в результате во многих случаях он сам "выключает" механизмы сопротивления болезни. Во всяком случае, большинство больных раком признают, что за несколько месяцев до начала заболевания они в течение длительного времени переживали чувство беспомощности,

безнадежности и безвыходности.

Известно, что раковые клетки постоянно образуются внутри каждого человека. Но все они отслеживаются и уничтожаются иммунной системой. Внутри каждого человека есть своеобразный «Генплан». И даже в случае, если нормальные клетки организма в каком-либо месте слишком разрастаются (например, в рубцах после ран), они уничтожаются, так как по этому «Генплану» их здесь не должно быть.

Но в одно “прекрасное” время какая-нибудь из этих клеток начинает делиться непрерывно, образуя опухоль. И никто ее деление и развитие не останавливает! Наверное, ты согласишься, дорогой мой читатель, что это происходит не зря!

То есть иммунная система прекрасно “видит” раковые клетки. Но ничего не предпринимает против них, так как внутри распространяется такое “мнение”: “А зачем? Лучше уж сразу покончить с этой мерзкой тяготиной, которая называется жизнью!” То есть рак на самом деле чаще всего и по большому счету является **неосознаваемым самоубийством**.

Известно, что люди, узнав о том, что у них рак, опускают руки и даже не пытаются бороться с этим недугом. И вроде бы это шоковый эффект от осознания того, что жизнь висит на волоске. Но, скорее всего, это не так. До того, как человек узнает о диагнозе, проходит достаточно много времени, когда болезнь зарождается и постепенно созревает внутри тела. И, вроде бы, уже на этом этапе его организм должен начать бороться с распространяющейся заразой. Но он этого не делает! Получается так, что организм, добившись этого, то есть организовав такую болезнь, которая неизлечима и доведя ее до такой стадии, когда реально помочь нельзя, успокаивается и «удовлетворенно» складывает руки – как после хорошо проведенной работы.

Я считаю, что очень часто у онкологических больных нарушается обмен информацией с подсознанием. То ощущение безнадежности, безвыходности и отчаяния, которые в течение некоторого времени испытывал человек, в какой-то определенный момент оформились в мощный посыл подсознанию: «Так жить нельзя!» и «Я так жить не хочу!» И человек В ЭТОТ МОМЕНТ дает подсознанию команду на самоуничтожение, после которой оно замыкается на себя и начинает работу по разрушению организма.

Чаще всего происходит так, что человек через некоторое время выходит из этого экстремального состояния отчаяния и перестает так думать. Но поезд уже ушел! И даже если человек понимает, что ту программу, которую он запустил внутри себя, надо обезвредить, он почти ничего уже сделать не может. Правда, чаще всего человек даже не думает об этом. Ему становится легче, проблемы рассасываются и вроде бы кризис преодолен. Но внутри него уже тикает бомба замедленного действия!

Очень ярко психосоматический характер рак я увидел в случае лечения одной раковой больной. За два года до лечения летом на даче у нее погиб 14-летний внук. Она с двумя внуками поехала на велосипедах за продуктами в магазин. И на обратной дороге старший внук ничего не говоря ей, уехал вперед. Она окликала его, пытаясь остановить. Но он был несколько глуховат и не услышал ее (а может не захотел услышать). И через некоторое время на перекрестке его сбила машина.

После похорон мать ребенка, ее дочь, обвинила мою пациентку в том, что она виновата в смерти ребенка. Она очень переживала по этому поводу, но решила, что дочь сказала это в аффекте. Но через год она вернулась к этому вопросу и пыталась доказать дочери, что ее вины в этом не было. И дочь сказала ей: «Половина, на половину!» То есть она все-таки на половину виновата в этой смерти.

На сей раз после разговора с дочерью она переживала намного сильнее и дольше. И примерно через пол-года обнаружила опухоль левой груди. Она не могла в то время сразу обратиться в больницу. А когда обратилась, опухоль уже была размером с куриное яйцо. Также были обнаружены метастазы в подмышечной впадине. Ей была назначена химиотерапия. И с этим она пришла на психотерапевтическое лечение. Этот пример ясно и четко, без всяких сомнений, доказывает то, что рак является психосоматозом.

Глава, в которой я расскажу об исследованиях ученых, которые доказывают психосоматический характер рака.

Одно из самых впечатляющих исследований по психосоматике, то есть влиянию психики на тело, было проведено учеными Т. Холмсом с сотрудниками. Они изучали реакцию человека на угрозу и конфликт. Авторы на базе клинических и экспериментальных наблюдений установили, что унижение, фрустрация, неприязнь могут вызвать назальные реакции в виде покраснения слизистой носа, заметной припухлости носовых проходов, обильных выделений и закупорки.

На основе этих исследований (и множества других) можно четко сказать, что те эмоции, которые человек испытывает, прямо и безусловно влияют на тело! И, конечно же, оно только назальными реакциями не ограничивается.

Данные Беккера и Джанца говорят, что одна треть больных раком молочной железы наряду с вредным влиянием среды, считают причиной болезни психические конфликты и перегрузки. Еще одна треть просто рассматривает эту болезнь как наказание за свои грехи и ошибки.

Грен и Моррис отмечали у женщин, у которых диагностирован рак и которым предлагался тест Роршаха, сниженную способность к фантазированию, уменьшенное количество толкований образов и так далее. Такие больные обнаруживали признаки, указывающие на разочарование, пустоту и чувство, что они отделены от остальных людей стеклянной стеной. Многие раковые больные с плохим прогнозом отмечают настолько сильные чувства внутренней опустошенности, «выжженности», что это граничит с психотическими нарушениями.

Подтверждают то, что стресс и отрицательные эмоции влияют на иммунитет, работы доктора Вернона Райли из Вашингтонского университета. Он проводил опыты с линией мышей, генетически очень предрасположенных к раку. Он подвергал экспериментальную группу сильному стрессу. А контрольная группа продолжала жить в мышином раю и никогда не знала слова «кошка». В экспериментальной группе раком заболели 92 %, а в контрольной группе - только 7 %!

Базедовский в 1985 году тоже привел неоспоримые доказательства влияния центральной нервной системы на иммунные клетки. Он установил, что активность иммунной системы может повышаться или же понижаться в зависимости от состояния нервной системы. То же самое доказал своими исследованиями российский ученый Тиграян. Малкина-Пых считает, что именно потеря интереса к жизни играет решающую роль в воздействии на иммунную систему. Она же очень метко назвала психологические факторы, которые способствуют появлению рака, «психологическими канцерогенами».

У раковых больных, как правило, в анамнезе можно найти сильнейший психологический кризис в возрасте до 7-9 лет, который причинил им почти нестерпимую боль. Они в это время очень много плакали. Но организм не может долго выдерживать таких мучений – что-то должно от этой перегрузки сломаться. И ломается самое слабое в это время звено – психика. В душе у ребенка словно захлопывается окошко. Он больше не может вести себя с детской непосредственностью и свободой. Что, во взрослом состоянии, возможно, и приводит к развитию рака.

Психиатры давно заметили, что больные кататонической формой шизофрении очень часто не проявляют активности даже относительно приема пищи или отправления естественных надобностей. Они не только не контактируют с внешним миром, но и не продуцируют вовне никаких эмоций. Это доказывает, что внешний мир не оказывает на них никакого влияния, они как бы изолировались от него, прервав с ним взаимодействие. Оказалось, что эти люди очень редко болеют раком.

А вот больные параноидальной формой шизофрении, наоборот, чрезмерно чувствительны к реакциям окружающих. При этой форме заболевания у человека, например, внезапно может появиться мысль о том, что его преследуют и хотят убить. И он очень эмоционально на это реагирует, вплоть до того, что добывает оружие и баррикадируется в своей квартире. Это убеждение не подвергается никакому сомнению и не корректируется логическими увещаниями родных и близких. Для него это непреложный факт, что и является характерным для данной болезни.

Уровень заболеваемости раком среди больных параноидальной формой шизофрении значительно выше, чем среди здоровых людей. Этот факт позволяет утверждать, что на развитие рака большое влияние оказывает то – насколько ярко человек реагирует отрицательными эмоциями на обстоятельства жизни.

Возможно, наиболее активным исследователем личности раковых больных был доктор Лоренс Лешен. В его описаниях человек, который может заболеть раком:

1. неспособен выражать гнев, особенно в целях самозащиты.
2. ощущает свою неполноценность и не нравится самому себе.
3. испытывает напряженность в отношениях с одним или обоими родителями.
4. переживает тяжелую эмоциональную потерю, на которую он реагирует чувством беспомощности, безнадежности, подавленности, стремлением к изоляции, т.е. так же, как в детстве, когда он оказывался лишенным чего-то важного.

Лоренс Лешен считает, что при этом типичном комплексе чувств, рак у данного человека может появиться за период от 6 месяцев до одного года!

На основе анализа психологических аспектов жизни более 500 больных раком Лешан выделяет четыре основных момента (цит. По Малкиной-Пых):

1. Юность этих людей была отмечена чувством одиночества, покинутости, отчаяния. Слишком большая близость с людьми вызывала у них трудности и казалась опасной.
2. В ранний период своей жизни пациенты установили глубокие, очень значимые отношения с каким-либо человеком, либо получали глубокое удовлетворение от своей работы. Это стало на некоторое время смыслом их существования, вокруг этого строилась вся их жизнь.
3. Затем эти отношения ушли из их жизни. Причины могут быть очень разными: - смерть любимого человека или расставание с ним, переезд на новое место жительства, уход на пенсию, начало самостоятельной жизни их ребенка и так далее. В результате снова наступило отчаяние, как будто недавнее событие больно задело не зажившую с молодости рану.
4. Одной из основных особенностей этих больных является то, что их отчаяние не имеет выхода, они переживают его в себе. Они не способны излить боль, гнев или враждебность на других.

Мои исследования подтверждают эти выводы Лешана. Собирая анамнез у раковых больных, я во многих случаях находил у них случаи потерь – или значимых людей, или работы, или материальных ценностей. При этом это такие люди, которых можно назвать как бы моновалентными. Во-первых, они оказывались способны создать устойчивые эмоциональные связи только с очень ограниченным количеством людей. И любой удар с этого направления может казаться им катастрофой.

Во-вторых, эти люди являются трудоголиками и как бы намертво связаны с какой-то определенной работой. И если с этой работой что-то произойдет (например, их сокращают или приходит время выйти на пенсию), то им как бы обрывают пуповину, которая связывала их с миром и обществом. Они теряют источник жизненно-важных для них «питательных веществ». И в результате их собственная жизнь теряет смысл!

Если человек с нормально-работающей психикой попадает в такую ситуацию потери значимых объектов, то он, конечно же, будет расстраиваться (и даже, может быть, очень сильно!). Но в его голове никогда не появится мысль, что из-за этого его жизнь не имеет смысла и так далее и тому подобное. Он через некоторое время встряхнется, скажет что-либо

по типу: «Ну что теперь поделаешь? Все в руках Божьих! Надо жить дальше.» и начнет строить новые связи. Те люди, которые, в конце концов, заболевают раком, сделать это или не могут, или делают это с большим трудом.

Конечно же, не все так просто и прямолинейно. И раковое заболевание не запускается напрямую этими переживаниями. И я согласен с немецкими учеными-онкологами, которые считают, что утверждать, что психические травмы напрямую могут привести к раку, некорректно. Для заболевания раком требуется сочетание различных факторов. Сами по себе развод или другое тяжелое душевное состояние не определяют рака, но могут ускорить его развитие. Известно, что в процессе жизни практически все люди получают те или иные повреждения, которые можно квалифицировать как предраковые, например из-за канцерогенов. И в организме накапливаются изменения, которые, если человек попадает в ситуации безнадежности и безвыходности, в конце концов, могут «выстрелить» раковой болезнью.

Если негативные мысли и чувства охватывают человека надолго, то это обязательно ослабляет иммунную систему. Когда человек находится в состоянии страха и стресса, нервные клетки вырабатывают вещества, ослабляющие иммунную систему. Эта гуморальная информация, к сожалению, доходит и до раковых клеток, на которые она оказывает, наоборот, стимулирующее влияние.

Где-нибудь обязательно найдется клетка, которая при снижении контроля иммунной системы, связанной с глубокой реактивной депрессией, готова вспыхнуть пожаром болезни. Конечно, не только психологический фактор привел к этому. Но если бы его не было, то вероятность заболеть для такого человека существовала бы, но была бы сравнительно незначительной.

Таким образом, часто рак является своеобразным симптомом того, что человеку так и не удалось решить некоторые жизненные или внутриличностные проблемы. А когда он проходит через некоторые стрессовые ситуации, эта неспособность решать проблемы, приводит к тому, что он «опускает лапки», то есть отказывается от борьбы. Естественно, это приводит к ощущению своей беспомощности и потере надежды что-либо изменить в своей жизни.

Глава, в которой я расскажу о главнейших противораковых факторах.

Только в последнее время ортодоксальная медицина начала признавать, что смех, положительные эмоции, радость повышают активность защитных клеток. Мне это всю жизнь кажется само собой разумеющейся вещью. Как-то, давным-давно, настолько давно, что я даже не знаю – где я об этом читал, я узнал про удивительный случай выздоровления от рака. Одному человеку в Америке диагностировали неоперабельную форму рака. И, как это делается в этой стране, сказали ему о том, что ему осталось жить от силы 3-6 месяцев. И этот человек решил провести эти месяцы в свое удовольствие: он набрал массу юмористических книг, снял номер отеля и дни и ночи читал эти книги. При этом он смотрел все юмористические передачи по телевизору и ходил в кино на кинокомедии. Через 6 месяцев он был здоров!

Когда я анализировал – почему этот человек выздоровел?, то пришел к выводу, что он **ИЗМЕНИЛ СВОЮ ЖИЗНЬ!** Поэтому в настоящее время я могу твердо утверждать, что это один из важнейших факторов выздоровления людей от рака. Живя так, как ты жил, ты сохранишь в целостности и сохранности один из основных факторов, которые привели к болезни.

Очень часто люди комплексуют из-за ерунды и впадают в депрессию из-за мелочей. Они из упрямства или же злости никак не могут простить себе или другому человеку какие-либо действия. Естественно, из-за этого они подавляют свой организм и достаточно часто доводят его до какого-либо тяжелого заболевания. И очень часто до рака. Но если человек **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** может изменить отношение к обидчику или же смириться с потерей, то в этом случае он может резко и быстро выздороветь.

Удовлетвори желания, которые давно откладывал. Купи себе одежду, о которой мечтал, съезди отдохнуть. Плюнь на дела и позволь себе то, что не мог позволить из-за ежедневных рутинных дел. И ты сделаешь огромный шаг в сторону здоровья!

Профессор Шмээль, работающий в Немецком центре исследования рака, вывел формулу: Рак=возраст+предрасположенность+слабая сопротивляемость+воздействие канцерогенов. В этой цепочке единственным звеном, на которое можно воздействовать, является слабая сопротивляемость. А она связана со слабостью иммунного ответа организма и психологическим состоянием организма.

Лишь у немногих людей предрасположенность столь ярко выражена, что ее ОДНОЙ достаточно для развития болезни. И конечно все факторы, которые привел профессор Шмээль, нужно учитывать в терапии.

Но возраст не изменишь и чем старше ты становишься, тем он в этой формуле играет все более весомую роль. Предрасположенность, она и в Африке предрасположенность, и ничего с ней не сделаешь. Избегать канцерогенов, конечно, можно и нужно. Но ты, дорогой мой читатель, знаешь – каких из них тебе надо опасаться, чтобы не заболеть? И какие привели к болезни, если уж ее у тебя диагностировали? А если даже знаешь – сможешь ли ты так перестроить свою жизнь, чтобы полностью изолировать себя от них? То-то и оно! Ведь для этого надо чуть ли не начать новую жизнь!

Поэтому единственное, что ты можешь сделать – повышать сопротивляемость своего организма. И одним из важнейших факторов, который быстро и эффективно позволяет добиться этого, является психологическая установка.

Современная психотерапия считает, что для того, чтобы победить рак (да и не только его, но и любой другой психосоматоз) важна переоценка значения событий, определение своей роли в возникновении болезни и то, какие она дает «преимущества». Надо преодолеть затаенную обиду – на жизнь, на родителей, на детей, на супруга. И поставить новые жизненные цели.

То, что это прекрасно работает и ломает смертельно-опасные сценарии, говорит пример излечения М.Эриксоном, одним из самых талантливых психотерапевтов планеты, одной своей пациентки. Она пришла к нему с жалобами на депрессию и нежелание жить. Выслушав ее, он сказал, что она права и что та жизнь которую она живет, не стоит ломанного цента. И поддержал ее желание покончить все счета с жизнью.

Но он также сказал, что она выглядит вульгарно и в таком виде уходить на тот свет нельзя. Он отправил ее купить новую одежду, сделать прическу, маникюр и так далее и тому подобное. А потом прийти к нему для того, чтобы обсудить способы ее ухода из жизни. Но когда она после всего этого пришла к нему – роскошно одетая и прекрасно-выглядящая женщина, то она заявила, что как-то желание покончить с собой прошло и что она хочет порешать с Доктором личностные проблемы, из-за которых она дошла было до такого решения.

Каждый человек в течении жизни набирает на себя разные обязательства, которые он не только не может скинуть с себя, но которые ложатся тяжким грузом на его душу. Если человек очень трепетно относится к слову «долг», то почти наверняка его жизнь превратится в кошмар. Люди ленивые существа и не преминут этой его слабостью воспользоваться. А также манипулировать его поведением в свою пользу, делая такого человека чуть ли не своим рабом. Понятно, что в ряде случаев для такого человека нет иного выхода, как уйти в болезнь. И ладно если это щадящая болезнь. Но ведь как «выход» может использоваться рак!

Я считаю, что одно из самых моих главных приобретений в жизни – я научился в необходимых случаях говорить «НЕТ!» Я понимаю, что это в ряде случаев кого-то из моих родных и знакомых обижает. Например, приходит ко мне кто-то, кому я обязан за что-то. У него есть проблема и он решает, что может обратиться ко мне за помощью. И, конечно же, если я могу ему помочь, я обязательно это делаю.

Но бывает так, что я ничем ему помочь не могу. И если я не могу ему отказать, то вынужден буду обещать ему помочь. А потом долго мучаться из-за того, что не могу выполнить обещанное. В конце концов, когда я окончательно убежусь, что выполнить его просьбу не могу, мне все равно со всеми извинениями придется отказать ему. Естественно, этот человек на меня будет сильно обижен: ведь я же обещал! И не сделал. Из-за этого у него могут возникнуть

серьезные проблемы. Угадай, дорогой мой читатель, с трех раз: кого он будет обвинять в этом? И, в конце концов, он может обозлиться на меня и мы станем врагами.

А когда я отказываю СРАЗУ, то он тоже обидится. Но я прекрасно знаю натуру человеческую. Он сам будет вынужден решить свои проблемы. Он подуетса некоторое время, но все-таки простит.

Поэтому будь разумным эгоистом – помни о своих правах и здраво относись к своим обязанностям. Если ты попал в тупиковую ситуацию, то пересмотри свои обязательства с вышеизложенной точки зрения.

Во многих семьях распространены так называемые семейные концепции. В них очень часто говорят примерно такие вещи: «Что с того?», «Все это все равно не имеет смысла», «Нужно принимать все так, как есть», «Здоровье – это все, жизнь без здоровья – ничто». Понятно, что человек, выросший в такой семье будет воспринимать их как некие жизненные ориентиры. И станет воспринимать свое будущее закрытым и безнадежным.

Заболевание раком – переломный момент жизни, это смерть. Но для того, чтобы умерло то, что привело к болезни и должно умереть, а тело осталось жить, надо переоценить многое из того, что казалось неизбежным или же над чем никогда не задумывался:

Есть люди с изначально очень четким пониманием своих целей. Но очень многие на вопрос: «Что нужно в жизни лично МНЕ?», сталкиваются в буквальном смысле с неизвестными им ранее переживаниями. Тратя огромные усилия на то, чтобы соответствовать требованиям родителей, жены или мужа, детей, друзей и начальства, многие люди давно потеряли ощущение собственных желаний.

Поэтому подумай над следующими вопросами:

1. Чего я хочу? Какие желания и цели важны для меня, а от каких можно отказаться?

2. Что я могу? Может быть, ты себе не доверяешь? Или, наоборот, переоцениваешь свои возможности? Так ли уж нужны тебе те цели, которые казались тебе важнейшими? Или надо обратиться к другим сферам жизни?

3. Что я должен делать? Какие задачи надо решить обязательно, а какие можно отложить? Что можно изменить в жизни, а с чем придется смириться?

А затем найди свой собственный путь психологической настройки на выздоровление. Для этого с точки зрения Дитриха Байерсдорфа требуется:

1. Собрать информацию о болезни, о ее механизмах, о наилучших способах ее преодоления. Тот, кто знает все, что можно о болезни, кто спрашивает, что с ним происходит и находит для себя приемлемые ответы, не чувствует себя беспомощным перед болезнью. Знание уменьшает страх!

2. Выразить свои опасения. Тот, кто таит в себе свои страхи и заботы, кто скрывает чувство вины перед собой, мысленно упрекает себя, тот без всякой нужды ухудшает ситуацию. Надо найти друзей, готовых проявить сочувствие или поработать с психотерапевтом. Тот, кто поговорит по душам, сбрасывает душевное бремя.

3. Отвлечься. Если одолевают черные мысли, если они как жернова перемалывают мозг, то нужно экранироваться от них в соответствии со своими вкусами: почитать интересную книгу, посмотреть по телевизору кинокомедию, послушать музыку, заняться хобби, попутешествовать. Внешний просвет обеспечивает внутренний.

4. Занять себя работой. Чувство нужности душевно взбадривает. Тот, кто ставит себе задачи, не признает себя побежденным.

5. Больше думать о себе. Исследования показывают, что уступчивые люди, всегда соглашающиеся с мнением других, скрывающие свои желания, более подвержены заболеваниям и рецидивам. Чаще говорите себе и другим: «Я хочу...»

6. Побороть черные мысли. Для этого, как только они появятся, надо оборвать их, резко сменить ситуацию, занятие, провести самовнушение.

Глава, в которой мы поговорим о позитивных и отрицательных факторах жизни, которые могут стать «живой» или «мертвой» водой.

Очень часто говорят о том, что современный мир перенасыщен негативными факторами зла, ненависти и страха, созданными самим же человеком. И, мол, от этого-то и получил такое широкое распространение рак. Но люди, это давно известно, любят покликушествовать, только дай им волю. Иной раз прогнозы, которые делают так называемые «ученые», настолько смешны, что хочется плакать. Например, Ужegov в одной из своих книг говорит о том, что в США каждый год от рака умирает 500 тысяч человек. И что к 2010 году, при нынешних темпах нарастания количества заболевших раком там будет болеть две трети населения. Полнейшая чушь! Это очень похоже на прогноз Мальтуса, который в 18-м веке рассчитал, что при сохраняющихся темпах роста населения планеты к концу 20-го века на планете людям негде будет стоять. Элементарный анализ говорит, что задолго до этого люди уничтожат всю живую природу и начнут умирать от голода. И прогноз Мальтуса в ПРИНЦИПЕ неверен!

Меня никто не убедит в том, что современная жизнь тяжелее и эмоционально более смертоносна, чем во времена Средневековья. Или более того – в пещерные времена. Стрессовая нагрузка на людей тогда была несколько не меньше, а, скорее всего даже больше, чем в настоящее время. Правда, я согласен, что она была другой. Но, безусловно, как и сейчас, она была связана с угрозами – жизни, здоровью, благополучию.

К тому же надо учитывать, что жизнь наших предков была коротка и тяжела. И большинство из них просто НЕ ДОЖИВАЛИ до рака! А сейчас люди живут в других условиях, и смерть от зубов хищников большинству людей не угрожает. Да и особо опасные инфекции в большинстве своем Человечество обуздало. Поэтому в настоящее время на первое место выходят болезни, связанные со старением организма, с его изношенностью, когда ресурсы адаптации уже почти закончились.

Постоянный рост количества раковых больных связан в первую очередь с улучшающейся диагностикой. Раньше, особенно в деревнях, никто и никогда не делал вскрытий. Если человек умирал от инфекционных заболеваний, то это еще как-то учитывалось земской медициной. Если же человек длительно болел и, в конце концов, умирал, то практически никого не волновало – от чего это произошло. Но вероятность того, что даже в те времена это происходило от рака, очень большая. Но, естественно, статистика тех времен это не учитывала.

Рез Фриш пришла к выводу, что женщины, занимающиеся спортом, намного меньше восприимчивы к онкологическим заболеваниям. И приходит к выводу, что это связано с их повышенной физической активностью. Но почему-то никто из таких исследователей не задается вопросом: «А почему такой человек так интенсивно занимается спортом?» Может быть, это связано с желанием добиться успеха в жизни, славы, денег и тому подобных вещей? Естественно, такой человек настолько в данное время жизнестоек, что – какой там рак?

Так же замечено, что раком чаще болеют люди, склонные к ожирению. И опять ученые делают вывод, что это связано или с питанием или с нарушениями обмена веществ. Но теперь вполне понятно, что ожирение связано с перцептивной и пассивной жизненной позицией, что жир очень часто является символической броней против страха перед внешним миром. Если человек начинает толстеть, то это говорит о том, что у него заканчивается желание быть красивым, мобильным и как можно быстрее достигать жизненных целей.

Еще один очень важный момент! Люди творческие в истинном понимании этого слова, живут долгую и плодотворную жизнь. У них психосоматозы развиваются очень редко. И даже если они в тот или иной период жизни (обычно связанный с творческим кризисом) все-таки чем-либо заболевают, они быстро, как только преодолеют кризис, от этой болезни выздоравливают. Или же переводят болезнь в такой режим, который не мешает им жить, радоваться жизни и творить.

А вот большинство людей на планете – почтальоны. Может быть, это для кого-то покажется слишком жестким, но они в своей жизни не создали практически ничего того, что полезно для развития общества. Почти все, что они в своей жизни сделали, связано только с удовлетворением животных потребностей или же животных функций.

Они едят, спят, размножаются и участвуют в жизни общества в качестве биологических роботов, выполняя ту работу, которую или невозможно автоматизировать или же это сделать еще не успели. И пока они растут и развиваются, они находятся в тонусе. Пока надо занять достойное с их точки зрения место в структуре общества, они что-то делают и к чему-то стремятся. Пока перед таким человеком стоят задачи жениться или выйти замуж, родить и поднять детей на ноги – жизнь с их точки зрения имеет смысл.

Но к определенному периоду жизнь их неизбежно ставит перед колоссальной проблемой: «А что дальше? Заработать еще больше денег? Да вроде и так хватает на все мыслимые потребности. Занять еще более высокую должность? А на фига!» Но очень часто даже деньги таких людей перестают держать на плаву.

У них развивается так называемый экзистенциальный кризис. Они чувствуют, что дела идут не так, как хотелось бы. Но выхода не видят. И в поисках его они начинают сильно пить, скандалить в семье и проявлять тому подобное отклоняющееся поведение. Все это симптомы того, что человек находится в кризисе, что он чувствует, что надо что-то делать и что-то менять, но совершенно не понимает – куда и как?

Еще более серьезно то, что перед каждым таким человеком впереди маячит призрак беды – пенсия. Если он еще работает, то его жизнь подчиняется ритму коллектива, который заставляет его делать то, за что ему платят деньги. И вот человек выходит на «заслуженный отдых»....

Если человек теряет смысл жизни (или ему больше ни к чему действительно ценному для него стремиться не надо), то он может очень быстро «сгореть». К сожалению, это дважды произошло практически на моих глазах с моими друзьями.

Когда мы с женой познакомились в аспирантуре, она жила в одной комнате с очень хорошей по характеру молодой женщиной. Но взаимоотношения с молодыми людьми у нее почему-то все время не ладились. И к 30 годам у нее не было практически ни одной серьезной связи. Во всех остальных отношениях она была очень приятным человеком и мы все очень хорошо подружились. Затем, уже перед концом аспирантуры, она познакомилась с молодым человеком, который не очень то ей и нравился, но.... Мы справили их свадьбу и они уехали работать в тот город, из которого он приехал в аспирантуру. Она родила прекрасного сына. И мы в последующие годы несколько раз встречались семьями.

И вот однажды мы приехали к ним в гости. И узнали, что у нее меланома! Я, конечно же, постарался сделать все, что мог. Но было уже поздно! Оказалось, что она долго терпела ради ребенка характер своего мужа. И когда сын вырос и они получили хорошую квартиру, то бессознательно решила уйти. Видимо, она решила, что выполнила свой долг и ничто ее на этом свете не держит!

То же самое произошло с одним из самых близких моих друзей. Он много лет жил со своей женой душа в душу, у них была уже взрослая дочь. И мне очень нравилось с ним общаться потому, что он был очень мягким и интеллигентным человеком. И даже если ему что-либо не нравилось в моем поведении, он никогда не «воспитывал» меня, а просто молчал и действовал так, как будто ничего не случилось.

И вот однажды к нему с Севера приехала погостить мать. Его сестра, которая жила с матерью, вышла замуж и уехала в Голландию. И мать осталась как бы не у дел. Приехав, она сразу же стала вмешиваться в его жизнь: твоя жена слишком много тратит денег, дочь не слушается и так далее и тому подобное. К тому же она затеяла грандиозный ремонт, на который ему надо было зарабатывать дополнительные деньги.

Естественно, жена начала конфликтовать с матерью, а он был как бы посередине между ними. Он не мог сказать «Нет!» матери, хотя и видел, что ее вмешательство разрушает его жизнь. И через пол - года такой жизни у него появился рак печени. Я работал с ним очень

много, пытаюсь помочь решить проблемы. Но пиетет перед матерью оказался сильнее. И еще через пол - года он умер!

Ты дорогой мой читатель, можешь подумать, что я оба эти случая придумал для красного словца, для того, чтобы обосновать свою концепцию. Но это не так и оба этих факта – реальные случаи из моей жизни! Я ничего не выдумал. Но для того, чтобы ты понял, что эти механизмы неосознаваемого самоубийства действительно есть, я приведу еще один общеизвестный факт.

Очень ярко вся страна увидела этот механизм психологического самоубийства на примере Раисы Максимовны Горбачевой. После всем известных событий, когда Горбачев был отстранен от власти, она через некоторое время заболела раком и умерла в одной из немецких клиник. И что бы ни делали врачи – помочь ей не смогли. А сам Михаил Сергеевич живет и здравствует до сих пор! Конечно, дай ему Бог здоровья и жизни как можно на более длительное время (я его очень уважаю за то, что это был единственный вменяемый и здравомыслящий Генеральный секретарь, во многом благодаря действиям (или, скорее всего, бездействию) которого мы сейчас живем в цивилизованной стране).

Но напрашивается вопрос: «Почему его жена этого не пережила, а он продолжает жить?» С моей точки зрения потому, что не его скинули с должности, а Раису Максимовну! Он был хороший парень из Ставрополя. И не обладал слишком уж большими амбициями. Но не зря говорят, что хорошая женка – мужу коронка. Она его всю жизнь тащила все выше и выше по иерархической лестнице. И, в конце концов, стала Генеральным секретарем! Но внезапная потеря этого «поста» резко подкосила ее.

Но я знаю и противоположные примеры, когда больной психосоматозом (даже раком) при резком изменении его жизни вынужден мобилизоваться и остановить развитие болезни. А в ряде случаев даже полностью от нее отказаться! Как это произошло с одной моей пациенткой.

Я долго и безуспешно лечил ее старческие проблемы. У нее была бронхиальная астма, очень серьезные атеросклеротические изменения в сосудах головы и сердца. Из-за чего она практически не могла жить нормальной жизнью. Она приходила ко мне каждый день – как на работу. И практически завалила меня своими жалобами с головой. Дело дошло до того, что я стал бояться подходить к своему кабинету: «Авдуг она уже сидит и ждет меня?» Я тогда работал в спецбольнице совпартактива 4 Главного управления Минздрава. И отказать ей в помощи не мог. Но и сделать ничего для нее не мог.

Но однажды она внезапно исчезла из поля моего зрения. Я даже подумал – уж не умерла ли? Но в поликлинике сказали, что она жива. И когда я ее случайно встретил на улице, внешне совершенно здоровую и с целеустремленным видом быстро идущую куда-то, то, конечно же, был сильно удивлен. Оказалось, что в автомобильной катастрофе погибла ее дочь с зятем. И на ее руках осталось двое внуков. Жестокая необходимость подняла ее практически из могилы! Понятно, что она вынуждена была взять на себя ответственность за них. И болеть стало НЕКОГДА!

На этом примере уже тогда (в 1987 году) я понял, что болезни не столь объективны, как это говорила ортодоксальная медицина. И что будет человек болеть или нет, зависит не столько от тела, сколько от души. Конечно, не дай Бог, дорогой мой читатель, тебе такие стимулы в жизни! И я привел этот пример только для того, чтобы ты понял, что в жизни очень важна мотивация, что если человеку есть для чего жить, то он может свенуть горы. И рак такому человеку не страшен!

Глава, в которой мы поговорим о наиболее эффективных способах лечения рака.

Традиционная медицина в течении длительного времени пользовалась в лечении рака скальпелем, облучением и ядами. Лишь очень с большим трудов в эту среду начинает проникать мысль о том, что опухоль не только скопление перерожденных клеток, а закономерный результат состояния «организма-хозяина», то есть самого человека.

Это представление основывается на том, что некоторые опухоли чувствительны к воздействию гормонов, защитные клетки способны уничтожать клетки рака, душевное состояние может способствовать выздоровлению. Все эти методы биологической терапии в широком смысле не направлены на непосредственное воздействие на раковые клетки. Это не разрушающие методы, каковыми являются традиционные методы, а созидющие. Применение этих методов тормозит и подавляет развитие опухоли, активизирует и подкрепляет собственные защитные силы организма.

Когда опухоль становится слишком большой (больше 1 см в диаметре), иммунная система перестает справляться с таким количеством антигенов. И организм постепенно начинает проигрывать эту «войну». Понятно, что ему надо помогать. В первую очередь, если это возможно, сделать операцию и таким образом резко уменьшить количество антигенов в организме. Затем, чтобы помочь иммунной системе стать сильнее, надо проводить ее стимулирование. Если опухоль невозможно удалить, то в первую очередь надо делать лучевую терапию и только затем должна быть подключена химиотерапия.

Облучение влияет на раковые клетки сильнее, чем на нормальные клетки из-за того, что они незрелые и недифференцированные, как бы постоянно находятся в стадии развития, а не покоя. А в это время в клетке идут интенсивные процессы, которые облучение может нарушить намного проще, чем это происходит с нормальными клетками.

Также именно по этой причине достаточно сильным способом стимулирования иммунной системы является фибротерапия, то есть искусственное повышение общей температуры организма – до 39-41 градуса. Этот метод основан на случаях, когда раковые больные заболели каким-либо инфекционным заболеванием. И в результате спонтанно излечивались от рака.

Также оказалось очень эффективным локальное нагревание опухоли. При высоких температурах раковые клетки как бы сбрасывают маскировку из-за того, что их клеточные мембраны перерождаются. И иммунная система начинает их атаковать с большей эффективностью. Это также делает раковые клетки более уязвимыми для химиотерапии и облучения.

В настоящее время ученые и просто «энтузиасты» придумали массу различных способов лечения рака. И особенно много этих методов связаны с теми или иными растительными веществами. Естественно, большинство этих методов на поверку оказываются пустышками, ставшими в какой-то мере известными только благодаря энтузиазму и вере автора метода. Но есть и вполне работающие вещи. Но как разобраться пустышка это или действительно может быть полезным веществом?

Мне представляется, что наилучшим индикатором, который поможет в этом, являются больничные кассы в западных странах. Например, в Германии при лечении рака они оплачивают лечение омелой, эхинецеей, туей и элеутерококком. И ты, дорогой мой читатель, наверное, согласишься, что такие прагматики, как немцы, не станут разбрасывать деньги не зная на что. Видимо, они поняли, что эти растения действительно помогают в лечении рака.

Экстракт омелы давно используется там как умеренный иммуностимулятор. Она укрепляет защитные силы организма, подавляет образование метастазов, защищает от побочных действий агрессивных способов терапии, уменьшает боль, страхи и депрессию за счет выделения эндорфина. При высоких дозировках прямо воздействует на раковые клетки за счет действия вискотоксинов. Из-за этого она продлевает жизнь на многие годы, вплоть до излечения. То есть ее использование улучшает качество жизни и предохраняет от рецидивов. Это лекарство нужно вводить только внутривенно, в виде настоя оно не оказывает влияния на иммунную систему. Подобным омеле действием обладает также экстракт тимуса телят.

Иммуно-стимулирующим свойством также обладает особый класс веществ, который называют пептидами. В случае их использования параллельно с химиотерапией пациенты меньше жалуются на тошноту и рвоту, у них повышается аппетит и вес. Видимо их действие связано с тем, что они защищают кровь и защитные клетки от вредоносного влияния химиотерапии.

Когда я изучал литературу по раковой болезни, мне показалась очень интересной противоопухолевая вакцинация, когда в организм вводятся препарированные клетки от раковой опухоли, которые были удалены хирургическим путем. Раковые клетки, хоть и перерожденные, все-таки свои клетки. И поэтому организм на них не «охотится». Эта прививка показывает организму: «Вот враг! Атакуй его!» В случае использования вакцинации выяснилось снижение уровня рецидивов на 40%.

Также для того, чтобы снять «маскировку» раковых клеток используют ферменты – протеолиты, то есть вещества, которые расщепляют белки, например, бромелайн, содержащийся в ананасах, папаин, который находится в плодах папайи, а также трипсин и химотрипсин, получаемые из поджелудочных желез животных. Они растворяют оболочки клеток опухоли и демаскируют их, растворяют микроклубки, состоящие из компонентов раковых клеток и иммунной системы, которые закупоривают мелкие кровеносные сосуды и мешают из-за этого иммунной системе бороться с опухолью. Ферменты также смягчают воспаление и способствуют рассасыванию набуханий, которые возникают после химио- и лучевой терапии.

Недостаток движения, обусловленный болезнью, постельный режим, стресс, операция вместе с химио- и лучевой терапией – все это ухудшает снабжение тканей кислородом. И дополнительная кислородная терапия улучшает эффект лучевого лечения и ослабляет побочный эффект. Повышение содержания кислорода усиливает действие излучения на злокачественную опухоль, а здоровым тканям помогает ликвидировать повреждения.

При раках может быть очень полезно лечение голоданием. В этом случае организму нечем кормить нахлебников и они умирают от голода намного быстрее, чем здоровые клетки, так как несовершенны и находятся в процессе роста. А растущему организму нельзя соблюдать пост. Все религии давно это поняли и не требуют детям ограничивать себя в пище по религиозным соображениям.

Также очень интересным способом лечения является ангиогенез. В этом случае в организм вводятся специальные вещества, которые мешают опухоли получать питание из сосудистой системы. Ее клетки в результате начинают голодать и умирают.

Я привел на этих страницах примеры наиболее интересных и эффективных с моей точки зрения консервативных методов лечения рака. Но ты, дорогой мой читатель, должен знать, что терапия раковых заболеваний очень индивидуальна. То, что подходит одному, может совершенно не подойти тебе! И поэтому будь осторожен в выполнении рекомендаций – как и чем лечить твою болезнь, особенно идущих от «энтузиастов».

Глава, в которой мы поговорим о том, как и чем питать организм и иммунную систему.

Рак в прогрессирующей стадии – пожирающая организм болезнь. Он отбирает у организма питательные вещества, из-за чего человек фактически голодает. Сколько бы он ни ел, он все равно резко худеет. Понятно, что при этом страдает и иммунная система. Для того, чтобы она выполняла свою роль, она должна иметь «строительные материалы» для того, чтобы создавать защитные тела. Что толку стимулировать ее активность, если ей не хватает питательных веществ, витаминов или микроэлементов?

Так что же надо есть для того, чтобы, во-первых, держать организм в состоянии сопротивления к повреждающим факторам? И во-вторых, если уж болезнь появилась, то как помочь организму лучше всего?

Многочисленные исследования показали, что при лечении и предупреждении рака главная роль принадлежит трем витаминам – А и его предшественнику – бета-каротину, витаминам С и Е. Это связано с тем, что почти 80% опухолей начинается в тканях, выстланных плоским эпителием – в коже и слизистых оболочках. Витамин А предохраняет эти клетки от перерождения. Он способствует усилению процесса самовосстановления клеток, что приводит к тому, что предраковые заболевания ликвидируются.

Витамин С улавливает свободные радикалы, то есть является мощным антиоксидантом. Через это он обезвреживает канцерогены, активизирует фагоциты и клетки-киллеры. Четко доказано, что большие дозы этого витамина тормозят развитие рака желудка и груди.

Поэтому, дорогой мой читатель, тебе наверное понятно, что организм нуждается в больших дозах этого витамина. Поллинг, лауреат Нобелевской премии, считал, что наши предки долгое время жили в тропической зоне и привыкли к тому, что в организм попадало огромное количество витамина С.

Также ты должен знать, что только три вида млекопитающих – морские свинки, обезьяны и человек не способны синтезировать витамин С. И это, безусловно, является признаком их эволюционного уродства. Исходя из этого Поллинг предлагает принимать в день до 10 граммов аскорбиновой кислоты. Вообще-то мне кажется, что для здорового человека это все-таки слишком большая доза. Но больному человеку (или человеку, находящемуся в зоне риска) стоит увеличить рекомендованную современной медициной дозу витамина С в РАЗЫ!

Но только надо помнить, что способность всасывать тонким кишечником витамина С падает при повышении дозы. Если человек выпивает 1 грамм, то всасывается 60-75% этой дозы, а если 10 грамм – то всего 20%. Поэтому витамин надо принимать мелкими дозами несколько раз в день.

Другой представитель этой тройки «спасателей от рака» - витамин Е. Это обобщенное название веществ, определяемых как токоферолы. В организме в первую очередь этот витамин работает как антиоксидант. Он препятствует обызвествлению артерий, повышает защитную активность Т-лимфоцитов, смягчает внутренние воспаления и не дает им перейти в хронические. При различных видах рака (доказано относительно рака всего желудочно-кишечного тракта, простаты) препятствует их возникновению и подавляет их рост.

Но надо помнить, что наиболее эффективно поглощение активных радикалов происходит при сочетании этих трех витаминов. Лишь вместе они сильны! Это связано с тем, что витамин С лучше всего проявляет свою активность в межклеточном пространстве. Витамин Е преимущественно защищает клеточные мембраны и содержащиеся в них жиры и белки. А бета-каротин в первую очередь охраняет генетический багаж организма.

В Гейдельбергском университете были проведены опыты с людьми, у которых были выявлены клеточные дисплазии и лейкоплакии (предраки). Им давались три витамина: 75 мг бета-каротина, 1 г витамина С и 100 мг витамина Е. По сравнению с контрольной группой, которой эти витамины в таких дозах не давались, у 98% пациентов полностью или частично исчезли изменения слизистых оболочек.

Многолетний опыт лечения и предупреждения рака говорит о том, что очень полезным может быть прием селена. Он необходим для создания организмом специального фермента, который противодействует перекисям, то есть одним из вариантов веществ, которые обладают свойствами свободных радикалов. Селен способствует выведению из организма тяжелых элементов, особенно ртути. Суточная потребность нормального организма в нем - 80-120мг. 50-100 мг поступает с пищей. Поэтому в качестве профилактики желательно принимать в день 50мг.

Теперь о самом питании. Тебе уже много раз говорили, что надо вести здоровый образ жизни и, в частности, питаться так, чтобы пища не только не вредила организму, но и была полезной. И, скорее всего, воз и ныне там! Но мне представляется, что следующие статистические данные немецких онкологов тебя убедят в том, что это не шутка. В тех случаях, когда у людей обнаруживалась неоперабельная форма рака, они жили настолько дольше, чем больше они употребляли в пищу овощей. Из двухсот пациентов, которые пережили неожиданную ремиссию, 87% были практически полными вегетарианцами. При этом важно то, что питании растительной пищей практически не нужны ограничения и не нужно подсчитывать калории. С такой пищей не растолстеешь!

Растительная пища дает балластные вещества, которые сами не перевариваются, но разбухая в кишечнике, увеличивают объем кала, обеспечивая тем самым регулярность стула. Это приводит к тому, что раздражающие и вредные вещества наносят меньший ущерб. Также

важно то, что балластные вещества как губка впитывают вредные вещества. Их обезвреживающая сила поддерживается крахмалом (он обволакивает), который содержится в картофеле, зерновых продуктах и не слишком спелых бананах.

В овощах находятся очень полезные растительные вещества – флавоноиды. Они придают окраску цветам и листьям. Они не только поглощают свободные радикалы и обезвреживают яды, но помогают клеткам восстановиться после повреждений. А также подавляют размножение поврежденных клеток.

Весьма полезно для здоровья употреблять в пищу как можно больше капусты. Все виды капусты содержат индолы, которые помогают выводить из организма яды. Они тоже, как многие другие растительные вещества, подавляют вредное влияние на клетки свободных радикалов и рост раковых клеток.

Особенно сильным противораковым действием обладает генестеин, находящийся в соевых бобах. Это вещество предотвращает развитие метастазов в любом месте тела. Он блокирует подключение раковых клеток к сосудистой системе, из-за чего они погибают.

Наиболее рациональным и здоровым питанием становится тогда, когда 70% потребляемой пищи составляют салаты, овощные блюда, зерновые продукты, картофель и фрукты. Но полностью отказываться от животной пищи, как это проповедуют вегетарианцы, не следует. Они питаются наиболее правильно, если они не отрицают всю животную пищу начисто.

Даже если ты для борьбы с болезнью стал питаться как вегетарианец, тебе все равно необходимо потреблять молочные продукты и яйца. Иначе неизбежны последствия неполноценного питания. Если ты решишь сохранить в своем рационе мясо, то оно должно быть обезжиренным. И лучше всего для этого подходят баранина, телятина, грудки курицы и индюшки.

Для здоровья необходимы две ненасыщенные жирные кислоты: омега-6 и омега-3 (в пище содержатся в виде линолевых кислот). Они предотвращают ракообразование и стимулируют иммунную систему. Этих веществ как раз очень много в красном мясе и растительных маслах.

Требование употреблять в пищу как можно меньше жира очень важно. От жирной пищи люди не просто толстеют. Она прямо или косвенно приводит к раку кишечника, простаты, яичников, матки, которые из-за избытка жира стимулируются к появлению и развитию.

К тому же для расщепления жиров требуются желчные кислоты. Чем больше жира надо перерабатывать, тем больше желчи попадает в кишечник. Здесь она сильно раздражает кишечник, если по той или иной причине задерживается эвакуация (например, из-за запоров). Часть желчи попадает в толстый кишечник и превращается во вторичные желчные кислоты, относимые к канцерогенам. Они всасываются обратно в организм и начинают делать свое «черное» дело.

Надо помнить также и то, что почти все гормоны организм строит из жиров. Опухоли, которые обусловлены гормонально, из-за повышенного содержания жира в пище получают дополнительный стимул к развитию. Отмечено, что при низком содержании в пище жиров, рецидивы рака грудной железы и простаты возникают намного реже, чем у тех больных, которые не ограничивают жиры.

Помни также, что следует как можно меньше есть сахарных лакомств, так как раковые клетки чрезвычайно нуждаются в глюкозе. Они очень интенсивно растут и нуждаются в большем количестве энергии, чем нормальные клетки. За эту особенность раковых клеток ученые их называют сладкоежками. Понятно, что чрезвычайно глупо поставлять им питание на блюдечке с голубой каемочкой. Поэтому исключи из своего рациона сахар.

Теперь о напитках. Недавно из зеленого чая выделено специальное вещество EGCG. Оно блокирует фермент клеток опухоли, который способствует их инфильтрации среди здоровых клеток. В чашке зеленого чая содержится примерно 150мг этого вещества. 4-5 чашек чая в день, по утверждению американских исследователей, достаточно для профилактики рака.

Вся история развития Человечества говорит о том, что умеренное употребление алкоголя приносит только пользу и ничего кроме пользы. Я в свое время написал книгу «Как

употреблять алкоголь долго, безопасно и с удовольствием», в которой я доказал, что это самое лучшее лекарство, которое люди создали. Оно (подчеркиваю – в малых дозах!) снимает стресс, расслабляет, умиротворяет и так далее и тому подобное. Человеку, который болеет раком (тем более тому, кто боится им заболеть) алкоголь может принести большую пользу. Он не только снимает стресс, но и уравнивает нервную систему за счет получения положительных эмоций.

Если же употреблять хорошее красное вино (желательно сухое) по 1-2 стакана за обедом или ужином, то это дополнительно даст организму массу полезных веществ и микроэлементов, которые в нем содержатся.

И напоследок в этой главе я хочу привести 6 правил, соблюдение которых уменьшает риск появления рака (выработаны немецким обществом рационального питания):

1. Избегай ожирения. Нормализуй свой вес.
2. Снизь содержание жиров в пище до 30%. Ешь преимущественно растительное масло.
3. Потребляй достаточное количество витаминов, минеральных веществ, микроэлементов. Ешь больше фруктов и овощей, продуктов, содержащих кальций, больше рыбы, меньше мяса.
4. Ешь продукты, содержащие балластные вещества.
5. Снизь потребление поваренной соли.
6. Умеренно потребляй алкогольные напитки.

Вот видишь, дорогой мой читатель, эти рекомендации не противоречат вышесказанному мной.

Но не будь для себя жестоким надсмотрщиком! Если ты в основном придерживаешься правил питания, которые описаны выше, то иногда можешь и «согрешить». Радость, доставляемая едой, почти так же важна, как сама еда. И иной раз некий «запретный плод» может дать столько положительных эмоций, что это с лихвой перекроет тот вред, который он неизбежно нанесет организму.

И мне представляется, что тебе не надо делать каких-то резких движений и радикально менять стиль питания. Например, серьезные диетологи подвергают сомнению главный тезис раздельного питания – не смешивать в одной еде мясные продукты и углеводы. Те, кто проповедует этот способ питания исходят из того, что наши предки вроде бы питались именно так и были здоровы. Они находили какую-то пищу и ее поглощали. После этого они опять, когда проголодаются, отправлялись на поиски пищи. И ели только то, что могли найти. А разнообразием их поиски не отличались! Может быть это и так. Но кто сказал, что наши мохнатые или пещерные предки были здоровыми? Не найдено ни одного скелета людей того времени, которые пережили 50 лет! Поэтому я тоже считаю, что это высосанный из пальца тезис. И надо питаться так, чтобы организм получал все необходимые ему вещества. А там он сам разберется – как ими распорядиться.

Часть вторая

Дорогой мой читатель!

В этой части своей книги я приведу тебе специальные упражнения, которые при должном рвении, могут оказать тебе колоссальную услугу. Некоторые из них действуют на психологические причины, которые привели или же могут привести к раку. А некоторые – прямо на саму раковую опухоль, помогая тебе ее уничтожить.

Эти упражнения дадут тебе в руки действенный механизм воздействия на опухоль. Делая их, ты поймешь, что ОТ ТЕБЯ ЧТО-ТО ЗАВИСИТ! А это приведет к тому, что уйдет чувство безнадежности и безвыходности.

И как только в тебе вновь вспыхнет жажда жизни, ты сможешь с помощью этих упражнений добиться очень многого. Эта твоя работа может РЕЗКО повысить активность иммунной системы.

И вначале я приведу тебе упражнения, с помощью которых ты будешь давать своему организму команды на уничтожение опухоли. То есть с их помощью ты так направишь свою иммунную систему, что она получит четкие ориентиры – что и где уничтожать.

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

Дорогой мой читатель! Выше я рассказывал о том, что К. Саймонтон проводил специальные психологические тренинги, в результате которых половина пациентов выжила, а у других срок их жизни увеличился. Он доказал ортодоксальным врачам, что психотерапевтическая помощь раковым пациентам жизненно-важна. Естественно, он продолжал оказывать эту помощь и в дальнейшем. На основе своих исследований они с супругой написали книгу.

В одной из версий образных медитаций, которые Саймонтоны проводили с пациентами, 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”.

Я уже говорил, что в Соединенных Штатах Америки при диагностировании рака этот факт от больного не скрывают. Если медицина в его случае бессильна, то ему говорят - сколько ему осталось жить - 3, 6 месяцев - кому сколько. Так вот, именно из этого контингента супруги Саймонтоны и набирали своих пациентов. Они брали на лечение смертельно-больных раком людей и получали просто сногшибательные результаты!

После цикла занятий оказывалось, что раковые опухоли у этих людей через некоторое время значительно уменьшались в размерах. Из 159 человек, которые практиковали подобные медитации, половина полностью выздоровела, а оставшиеся прожили вместо полугода три - четыре года! Зафиксируй свое внимание, дорогой мой читатель: Саймонтоны работали со смертниками! Представь себе - какова сила саморегуляции! **Вера в себя, Надежда на лучшую долю, Любовь к жизни способны творить чудеса с теми, кто их приобретает!**

И эта информация не блеф! Я могу на основе своего опыта подтвердить, что если мне удавалось «выковырять» из глубин психики раковых пациентов программу, которая у них выключала иммунную систему, а после этого направить их сознательную активность на борьбу с болезнью, то опухоль полностью рассасывалась. В моей врачебной истории это достоверно произошло несколько раз. Эти люди до сих пор живы и здоровы!

И я приведу тебе, дорогой мой читатель, одно из тех упражнений, которым они обучали своих пациентов.

Сначала они предлагали своим пациентам расслабиться, отключиться от всего постороннего и настроиться на работу. Они предлагали им представить себя лежащим или сидящим в каком-либо любимом уголке природы. Затем они предлагали представить опухоль в виде образования с очень слабыми клетками, имеющими неправильное строение. И предлагали понять, что организм вполне может с ними справиться, он это в течение жизни делал тысячи раз. Но надо ему помочь.

Если человек получает какое-либо традиционное лечение, то они предлагали ему представить как молекулы лекарства поступают в опухоль и растворяют раковые клетки. Пациент представлял себе, как эти вещества, которые ядовиты только для раковых клеток, присоединяются к ним, и отравляют их.

Если это лучевая терапия, то они предлагали представить своим пациентам то, как энергетические заряды проникают внутрь организма, и атакуют раковые клетки. И как те «вскипают» и взрываются. А нормальные, не перерожденные клетки не повреждаются, так как они защищены мощными стенками. На них лучевая терапия не может воздействовать.

Затем они предлагали своим пациентам представить, как со всех сторон к опухоли приближаются лейкоциты – целая армия. Они очень сильны и полны энергией. Они по всем статьям умнее и сильнее раковых клеток. В их победе нет сомнений! И пациенты представляли, как они набрасываются на опухолевые клетки как свора собак на медведя.

Затем они представляли себе, как под этой массовой атакой раковая опухоль уменьшается в размерах, а лейкоциты, оторвав куски от опухоли, уносят их на выброс в почки или кишечник.

А затем, по мере уменьшения размера опухоли, они предлагали своим пациентам, что в организме становится все больше энергии, как улучшается аппетит. В конце работы пациенты оценивали: насколько в результате сегодняшней работы уменьшилась опухоль?

Рекогносцировка внутри себя.

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

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 осмотри 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 находится 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 очисти 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 покрась это место краской под цвет слизистой...

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

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

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

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

А теперь поднимись в правое легкое.... Ты попал в огромное пространство, наполненное воздухом и светом. Ты видишь прозрачные, воздушные альвеолы, в которых происходит обмен газов, ты видишь сосуды и тонкие бронхиолы.... И посмотри: “Может

с воздухом сюда попало много мусора.... Если он есть, то возьми в руки увеличительное стекло и выжги его.... Делай это примерно так же, как ты делал в детстве, когда поджигал деревяшки при помощи увеличительного стекла...

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

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

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

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

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

-Ты их тогда очень боялся. Они казались тебе страшными чудищами, которые запросто могли принести вред. Ты был тогда, конечно же, не прав. Ведь у страха глаза велики. Да, к тому же, ты тогда был 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 наклейте 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, опустишься вниз к сердцу и осторожно проникни в его сосуды. Аккуратно загляни в сосуды сердца – нет ли здесь атеросклеротических бляшек? Если есть, то ты можешь использовать любой из тех инструментов, которые ты уже использовал на пути во внутреннем пространстве. И какой-то один из них тебе понравится больше всех и будет помогать лучше всего.

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

Слушай подсказки подсознания

Когда ты представишь себе, чтоходишь в печень, 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 подсознания образом печени. И, если в дальнейшем ты решишь заняться «ремонтными работами» в печени, тебе достаточно будет вспомнить этот образ и поработать внутри него примерно так, как ты делал это в “Интроскопе”.

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

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

Глава, в которой я расскажу о том, как воздействовать на обменные процессы в раковых клетках.

В этой главе я расскажу о своей авторской технике саморегуляции - Биоэнерготренинге, используя которую ты можешь очень быстро «убить» раковую опухоль. И в этом нет никакой натяжки. Биоэнерготренинг позволяет напрямую, без такого капризного (а в случае с раком - бывающего коварным) посредника, как подсознание воздействовать на раковую опухоль.

Правда, мне не очень хочется пользоваться языком биоэнергетических взаимодействий, так как слова: биологическая энергия, целительство, народная медицина настолько заляпаны грязными лапами тех, кто грел на этом руки, что мне, как психологу и психотерапевту западного плана, стыдно их произносить. Но этот язык очень удобен для визуализации всего, что мы делаем в упражнениях. И поэтому я вынужден им пользоваться.

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?

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 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 человека. 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.

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

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 удастся 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).

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

Как не сотворить глупостей.

И, конечно же, когда ты освоишь упражнения в полной мере, то начнешь их использовать по прямому назначению. Но одно очень важное для тебя предупреждение! Если ты внезапно почувствуешь сильную (резкую) боль в том или ином органе, то самое лучшее, что ты в этом случае можешь сделать, - обратиться к врачу. Связано это с тем, что такие состояния никогда не появляются на пустом месте. Вполне возможно, что ты своим не вниманием к организму довел тот или иной внутренний орган до пределов его адаптивных возможностей. И эти боли являются признаками каких-то очень серьезных нарушений в организме. Промедление в этом случае может быть смерти подобно! И поправлять ситуацию нужно намного более сильными средствами, чем саморегуляция.

Если же после обследования врач скажет, что ничего опасного для жизни в этих болях нет, можешь заниматься Биоэнерготренингом на полную катушку. То есть со всеми опасными для здоровья состояниями надо ухо держать востро!

Если тебе не нравится биоэнергетический язык, которым я буду пользоваться при объяснении механизма действенности упражнений, то можешь пользоваться только образами тепла и холода, сжатия и расслабления сосудов. Когда ты будешь делать то или иное

упражнение, представляй себе, что ты манипулируешь не потоками энергии, а потоками тепла. И как от этого тепла расслабляются сосуды и гладкая мускулатура внутренних органов. Результат при обоих способах будет практически один и тот же. Как говорил Дэн Сяо-Пин: «Пусть кошка будет какого угодно цвета, лишь бы она ловила мышей!»

Глава, 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, приводящие к этому движению. 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» 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 транспорта 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, забирает 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).

Не насилуй себя, а 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).

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 посередине 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 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.

Только в случае, если ты хочешь вызвать тепло в каком-либо органе, надо сначала научиться вызывать ощущение тепла в руке, лежащей на колене так, как я только что описал. Затем, когда ты соберешься вызвать тепло в том или ином органе, ты сначала вызываешь тепло в руке указанным способом. И когда это тепло от «выдоха» в ней появится, следующий выдох делай в тот орган, в котором ты хочешь получить тепло. 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 холодного воздуха. А на каждом выдохе концентрируйся уже на ощущении тепла, которое появляется на слизистой от движения выдыхаемого теплого воздуха. Прodelай это упражнение с полной концентрацией внимания на появляющихся ощущениях раз 10.

И, когда ты почувствуешь эти ощущения очень хорошо, перейди к следующему этапу. Начиная 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 преодолит барьер неумения.

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

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 видимым. 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 раковую опухоль. 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 раковой опухоли этой «грязной» энергии становится все меньше и меньше.

Следующий этап этого упражнения таков.

Когда ты сделаешь несколько полных его циклов, «посмотри» внутрь того органа, с которым только что работал. 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 «пройдишь» 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 подсознания 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 подсознание на образы «грязи» и «энергии» будет реагировать немножечко по-разному.

Это упражнение является самым эффективным при раке. Надо представлять, что в месте опухоли накопилось очень много лишней, «грязной» энергии, которая никак не может из него уйти (как в сильно надутым воздушным шарике). И надо «высосать» ее из органа.

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.

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» болезненную 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!

Также мне хотелось бы рассказать тебе еще об одном чрезвычайно эффективном упражнении Биоэнерготренинга, работающем против воспаления. По результатам опроса пациентов, обучавшихся в группах Биоэнерготренинга, это упражнение можно поставить на первое место среди прочих по эффективности.

В его основу мной положено представление, что если изолировать воспаленное место от остального организма, то оно потеряет постоянную энергетическую подпитку, которая поддерживает это воспаление. Воспаление как бы «задохнется» примерно по такому же механизму, по которому задыхается огонь при изоляции его от кислорода.

Упражнение «Микрококон»

Представь себе, что ты окутываешь болезненное место прозрачным «резиновым» бинтом (по типу спортивного). Обычно я предлагаю своим пациентам представить, что этот прозрачный бинт выходит из боковых поверхностей обоих указательных пальцев в виде бесконечной ленты. Когда тебе удастся создать этот образ, замотай раковую опухоль этим бинтом так, как делаешь тогда, когда наматываешь нитки на клубок.

Реальные руки в этом процессе не участвуют - движения надо производить только во внутреннем пространстве. В результате этих манипуляций получится, что опухоль будет окутана со всех сторон - как бы в шар. Таким образом она изолируется от всего организма. После этого ярко представь, что этот "резиновый" бинт сдавливает опухоль со всех сторон. И вследствие этого теряет возможность получать питание и энергию от организма.

Микрококон не снимается, а, наоборот, каждый день 2-3 раза поверх старого наматывается новый. Таким образом, ты каждый раз создаешь новый микрококон, новую оболочку поверх старой. И вследствие этого каждый раз все больше и больше усиливаешь действие упражнения.

Это упражнение прекрасно подавляет воспаление и рассасывает различные органические образования, в твоём случае, дорогой мой читатель, опухоль. Например, я таким образом полностью растворил корень зуба мудрости. А дело было так.

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 болезнью. 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 микрококка 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!

Я считаю, что это могло произойти только благодаря Биоэнерготренингу. Своей работой и огромным желанием избежать процедуры удаления зуба, я дал своему подсознанию 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.

На основе этого факта, а также многих других (например, выздоровления Дикуля после перелома позвоночника и разрыва спинного мозга) я вполне резонно могу утверждать, что со своим организмом можно делать еще более необычные вещи. Например, отрастить утерянную конечность. Если это могут делать некоторые животные, то и у человека где-то глубоко-глубоко эта способность имеется.

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!

Глава , в которой я расскажу о том, как придал своему «дитя» дополнительную силу?

Любая техника саморегуляции становится эффективной тогда, когда она разработана до мелочей и использует все, что только возможно, для своего усиления. То же самое в полной мере относится к Биоэнерготренингу. Я бы советовал для усиления действенности упражнений делать их в комбинации с самовнушением по Куэ.

Чем проще, тем лучше?

В 19 - м веке в Париже жил и работал аптекарь Эмиль Куэ, который советовал своим пациентам делать самовнушения примерно так. Он просил их сесть в удобную позу, закрыть глаза и не вдумываясь в смысл, многократно (раз 100) повторять следующую фразу: **«МНЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ!»** И таких циклов надо было сделать в течении дня несколько.

Его пациенты зачастую получали такие великолепные результаты, что имя Э.Куэ осталось в истории как одного из предтеч современной психотерапии. Но, подчеркиваю, он не пользовался ничем, кроме этой фразы.

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

Кстати, абсолютно по такому же принципу действуют самовнушения по Сытину. Но у Куэ дается очень простая и четкая фраза, которая понимается подсознанием как команда на тонизацию всего организма, смысл которой: **«Я хочу быть здоровым! И точка!!! Меня не интересует - что и как ты будешь делать для реализации моего желания! Делай это!»**

А самовнушения Сытина слишком сложны и перегружены деталями. Их очень трудно перевести на образный язык. И, если самовнушения по Куэ из-за своей простоты могут без этого обойтись, то самовнушения по Сытину зачастую не срабатывают.

Почему Э.Куэ и Биоэнерготренинг подружились?

Во время выполнения упражнений Биоэнерготренинга ты используешь свое образное мышление и мысленное действие. И если ты параллельно будешь автоматически повторять фразу, предложенную Куэ, то это не будет мешать занятиям, а только основательно помогать им. Получится так, что эта фраза не даст вмешаться в работу никаким посторонним мыслям - психика будет занята до предела. И посторонние мысли не будут мешать работе.

Для того, чтобы понять, что же из себя представляет это сочетание, сделай такое упражнение.

Автоматически, как это предлагал делать Куэ, повторяй много-много раз подряд эту фразу. В это время посмотри на свой палец. И представь, что он сгибается. Вспомни как можно более ярко те ощущения, которые появляются при реальном сгибании этого пальца. И ощути их так, как будто палец действительно сгибается.

Ты, наверное, заметил, что автоматически повторяемая фраза совершенно не мешает твоей медитации по сгибанию пальца. Зато в это время совершенно НЕВОЗМОЖНО думать о чем-то другом.

Что делает человека молодым?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Биоэнерготренинг дает общий ориентир организму - директиву подсознанию: что делать в данном конкретном месте. Например, создавая микроконтур, я даю понять через язык образов своему организму и своим восстановительным системам, где и что им надо делать.

Эффективность **микроконтура**, как мне представляется, связана именно с тем, что это упражнение дает очень хорошую и максимально понятную подсознанию команду. И эту команду подсознанию очень легко перевести на язык обмена веществ и микроциркуляции

крови. Оно «видит» эту команду и как бы говорит: «Ну вот так бы сразу и сказал! А то все: Бу-бу-бу, да бу-бу-бу, поди пойми».

Во-вторых, привлечение моего внимания к данной точке моего организма приводит к расширению сосудов и расслаблению гладкой мускулатуры. А в связи с фазами дыхания - смещению обменных процессов в нужную мне сторону. В результате очень быстро происходит локализация патологического процесса или же смещение некоторых параметров организма в нужную сторону.

Глава , в которой я расскажу о специальных тренировочных упражнениях, выполнение которых позволит тебе подружиться с Биоэнерготренингом.

Я заметил, что неудачи при освоении упражнений чаще всего преследуют тех, кто хочет немедленно получить эффект, не обращая достаточного внимания на подготовительные упражнения. Поэтому мне хочется подробно остановиться на обязательных условиях, выполнения которых я требую, если человек хочет по-настоящему научиться работать в Биоэнерготренинге.

Медитация как способ дать «отгул» мозгу.

Природа упражнений Биоэнерготренинга такова, что они работают даже в легком трансе. И вовсе не обязательно для выполнения упражнений Биоэнерготренинга добиваться глубокого транса. Но без легкого транса обойтись не удастся. Это связано с тем, что хотя мозг и обладает огромными возможностями, но на обычном уровне функционирования его постоянно бомбардирует масса различных раздражителей: мысли, желания и потребности, страсти и конфликты, шумы, свет и всевозможные стрессы. Состояние безмысленного покоя обрывает этот поток и выполнять упражнения будет очень легко.

Медитативное состояние, которое используется в Биоэнерготренинге, отличается от других подобных состояний тем, что требует мысленного действия, т.е. построения последовательных мысленных действий, которые в конце этой цепочки приводят к нужным нам результатам, дав понятную команду подсознанию.

Отсюда становится понятным, почему требуется максимальная концентрация твоего внимания на образах транспорта биологической энергии. Представь себе какой-либо учебный фильм, который в самых неожиданных местах прерывается рекламой с весьма соблазнительными предложениями. Пойдет тебе учеба на ум? Скорее всего, нет. Но твое подсознание в результате вполне может запутаться в обрывках полученной и разорванной информации.

Наиболее простой способ войти в медитативное состояние.

Для того, чтобы еще лучше понять, что же из себя представляет медитативное состояние, сделай следующее упражнение.

Упражнение «Медитативное движение»

Сплети пальцы рук в замок так, чтобы большие пальцы были свободны. И начни крутить их друг вокруг друга. При этом смотри расслабленным взглядом на эти движения. Не думай: почему ты это делаешь, не думай ни о чем - просто крути свои пальцы. И постарайся как можно глубже войти в ощущения, которые появляются в движущихся пальцах.

Через некоторое время ты почувствуешь, что ощущения, идущие от пальцев изменятся: они как бы немного увеличиваются в размерах и начинают из-за этого цепляться друг за друга; появляется ощущение, что они двигаются сами, без твоего участия. После определенного периода такого занятия ты вступишь в состояние безмысленного покоя, своеобразного оцепенения, которое и является медитативным состоянием.

И особенно обрати внимание на ощущение, что пальцы начали двигаться как бы сами по себе. Если у тебя при первом выполнении этого упражнения подобные ощущения не

получились, то делай его до тех пор, пока они не появятся. Они прекрасно продемонстрируют тебе не только тот путь, по которому пойдут твои самовнушения к гладкой мускулатуре внутренних органов, но и процесс отчуждения твоих действий от их реальных последствий. Ведь, действительно, при работе с внутренними органами ты будешь что-то делать с ними, но явной связи - вот я сделал, вот получил результат – скорее всего не будет.

Знакомься: мысленное действие.

А теперь останови свои пальцы.

Но представляй, что они продолжают двигаться один вокруг другого. «Почувствуй» все те ощущения, которые шли к тебе от только что двигавшихся пальцев так, как будто они продолжают двигаться.

Это и есть ощущение мысленного движения, мысленного действия.

Вспомним детство золотое?

Для того, чтобы в достаточной степени натренировать свое сознание к интенсивной внутренней работе, я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, еще одно прекрасное упражнение.

Представь себе 9-ти клеточное поле (3 на 3, такое, которое используется для игры в крестики-нолики). В среднюю клетку мысленно помести "муху". И начинай ее перемещать с клетки в клетку со скоростью примерно одно перемещение в секунду. Тебе надо постараться сделать так, чтобы «муха» все время оставалась в пределах поля.

Это упражнение позволяет механически привязать твоё внимание к определенному делу на длительное время. И таким образом приучит тебя долгое время находиться во внутреннем пространстве. И, во-вторых, это дисциплинирующее упражнение, заставляющее твоё сознание делать «глупую» работу. И если ты научишься делать это упражнение в полном объеме, то одержишь значительную победу над своей ленью. И приучишь подсознание подчиняться своей воле.

Упражнение получится лучше в том случае, если кто-либо из твоих домочадцев, взяв в руки листок и бумагу, нарисует 9 - ти клеточное поле и начнет по нему передвигать «муху». Ты, конечно же, в это время сидишь с закрытыми глазами и отслеживаешь эту «муху» только мысленно.

Если ты хотя бы в небольшой степени хочешь достичь успеха в этом деле, то будешь вынужден привязать своё внимание к «мухе». Если ты в результате сможешь удержать своё внимание на этом в течение 3 минут с частотой перехода "мухи" из одной клетки в другую 1 раз в секунду, то этого уровня твоего внимания будет вполне достаточно для выполнения упражнений Биоэнерготренинга.

В любом деле главное - коммуникация.

Прежде чем выполнять то или иное упражнение по перераспределению энергии внутри себя, очень важно установить надежную связь между твоим мозгом, между твоим "Я" и органом, на который ты будешь воздействовать.

Когда ты начинаешь внушать себе что-либо, то должен чувствовать, что между мозгом и тем органом, к которому направлено внимание, устанавливается связь: орган как бы отвечает на твоё внимание незначительным увеличением тонуса.

Для того, чтобы хорошо почувствовать эту связь, положи свою руку на колено ладонью вверх. И представь, что на ней лежит суконный мячик (такой, что используется в большом

теннисе). И попробуй мысленно сжать рукой этот мячик (кисть не двигается, движение должно быть только мысленным).

Ярко и образно представь, как твои пальцы впиваются в мячик, а он все больше и больше сопротивляется этому воздействию. И почувствуй: предплечье «мысленно» напряглось. Этому ощущению надо добиваться в том органе, с которым ты будешь работать. В тот момент, когда сопротивление "мячика" станет максимальным, резко отпусти его.

Прочувствуй разницу между этими состояниями. Ты представлял движение и в предплечье образовалось мысленное напряжение. Мышцы предплечья, почувствовав твое внимание к ним, на всякий случай чуть-чуть напрягаются. Те же самые ощущения должны появиться в органе, с которым ты будешь работать.

При упорных занятиях ты почувствуешь, что при концентрации внутреннего внимания на каком-либо органе, тот отвечает расширением сосудов и даже появлением пульсации. Все это свидетельствует о том, что ты научился находить своим мысленным взором необходимое место своего организма. И сделал первый шаг к овладению тепловыми упражнениями. Образовалась психосоматическая связь, т.е. связь между твоим сознанием и телом на уровне сосудистых и мышечных рефлексов.

Схема занятия Биоэнерготренингом.

Базовые упражнения можно делать во время любых перерывов в мыслительной работе. Вовсе необязательно при этом находиться в состоянии погружения (например, в самогипнозе). Конечно, если ты умеешь входить в аутогипнотическое состояние, то упражнения Биоэнерготренинга будут получаться лучше, так как вхождение в погружение само по себе изолирует тебя от всех мешающих факторов. А проводимость между сознанием и телом в это время будет полностью открыта.

Для начала сядь удобно, закрой глаза. И расслабь мышцы. После этого постарайся отбросить все посторонние мысли и сконцентрируйся на том, что тебе сейчас предстоит. И поставь себе четкую и конкретную цель не ЭТО занятие - чего же ты хочешь добиться сейчас.

Следующий этап - максимальная концентрация на больном органе. Найди его во внутреннем пространстве, ощути все те микросигналы, которые постоянно идут от него к твоему «Я» (и на которые ты обычно не обращаешь внимание). Необходимо добиться того, чтобы между тобой и этим органом образовалась связь, как бы натянулась ниточка.

И уже после этого делай то упражнение Биоэнерготренинга, которое тебе в настоящий момент необходимо.

Биоэнерготренинг и рак.

Однажды на занятиях по обучению саморегуляции ко мне подошла одна женщина и попросила помощи. Оказалось, что к ней приехала из Алма - Аты мать, у которой там был диагностирован рак груди. Естественно, она приехала в крайне подавленном настроении и первое, что сказала дочери после приезда: «Я приехала к тебе умирать!»

Опухоль груди оказалась величиной почти с грецкий орех, а в подмышечной впадине я обнаружил увеличенные лимфатические узлы. Я взялся за ее лечение и вначале сделал несколько сеансов гипноза - только для того, чтобы поднять ее дух. А потом включил ее в группу по обучению саморегуляции. Она прошла весь курс, который состоял тогда из десяти занятий по два часа, где обучилась самогипнозу и Биоэнерготренингу.

И, когда через месяц она собралась уезжать обратно домой, опухоль была размером только с лесной орех! А когда она приехала домой и пошла на прием в онкологический диспансер, где стояла на учете, врач был настолько удивлен, что чуть не потерял дар речи. Ведь всего чуть больше месяца назад он видел перед собой сломленного человека, прямого и реального кандидата в покойники. А теперь перед ним сидела нормальная здоровая женщина. И без опухоли! Мало того - исчезли метастазы в подмышечную впадину.

Но это еще не все! Как раз в это время развалился Советский Союз. И казахи, особенно в южных областях, начали вытеснять русских и с работы и с мест жилья. И ей с мужем пришлось за бесценок продать квартиру, нанять машину, заплатить за ее аренду практически все, что они выручили за продажу квартиры, и приехать к дочери в Йошкар - Олу. В общем, почти как погорельцы.

Даже здоровые люди могли от этого сломаться. А уж болевших раком (даже если прошло много лет после этого) подобное убивает наповал. А она до настоящего времени жива и здорова, вместе с мужем построила дом в пригороде Йошкар – Олы. Этот случай из моей практики для меня всегда является поводом для вдохновения - действительно все в руках человеческих!

Биоэнерготренинг и полипы.

У одной моей пациентки при гинекологическом осмотре был обнаружен полип матки. Естественно у врачей в этом случае первая мысль: «Уж не рак ли?» Ей дали направление на обследование в онкологическом диспансере. Это ее так напугало, что она категорически отказалась туда идти. Но она прекрасно понимала, что надо что-то делать. И ей ничего не оставалось делать, как только включить свое самовнушение на полную мощность.

Она в течении 2-х месяцев занималась Биоэнерготренингом по часу утром и по часу вечером. Воистину, только страх смерти способен толкнуть человека на такие подвиги. Через месяц у нее при осмотре не было найдено НИЧЕГО!

Как добиться паритета между сознанием и подсознанием?

Обычно у людей подсознание постоянно противодействует устремлениям сознания, т.к. очень часто сознание пытается делать что-то, что может помешать выживанию. Если сказать проще, то если у тебя появляются какие-либо неприятные вегетативные нарушения в теле, то твое подсознание почему-то посчитало, что ты сделал (или собираешься сделать) что-то потенциально опасное для здоровья и жизни. И решило «отвадить» тебя от этого!

Все известные методы саморегуляции работают через подсознание, тем или иным способом заставляя его выполнять желаемое. И если оно «упрется рогами», то полученные результаты будут минимальными. И только концентрация внимания на какой-либо точке своего организма, если делать это в связи с фазами дыхания, позволяет ПРЯМО и без такого капризного «посредника» как подсознание, воздействовать на сосуды и гладкую мускулатуру внутренних органов. То есть при помощи Биоэнерготренинга ты можешь обойти сопротивление подсознания.

Лучший способ примирения – равновесие страха?

Я вовсе не наивный человек. И прекрасно понимаю, что если бы знания по поводу создания атомной бомбы попали только в одни руки - не важно коммунистам или капиталистам, то ощущение всемогущества и безнаказанности, которое неизбежно появилось бы у этой стороны, практически со 100 процентной гарантией привело бы мир к атомной войне. И только равновесие страха, которое было достигнуто неимоверными усилиями нашей страны (или Америки - зависит от точки зрения), гарантировало то, что война не разразилась.

То же самое можно сказать про взаимоотношения между сознанием и подсознанием. Если несаморегулирующийся человек является игрушкой в “руках” подсознания, то Биоэнерготренинг ставит сознание человека на один уровень по силе с подсознанием. И подсознание становится вынужденным считаться с сознанием.

Вследствие этого внутри человека устанавливается своеобразный “паритет”, что в результате приводит к более рациональным взаимодействиям между сознанием и подсознанием.

Поэтому Биоэнерготренинг для тебя, дорогой мой читатель, если ты болеешь раком, может стать спасением. Ты с его помощью будешь противодействовать упадническим действиям подсознания. И через некоторое время оно будет вынуждено считаться и с «мнением» сознания. И таким образом будут сохранены или здоровье или сама жизнь.

Биоэнерготренинг делает твое “Я” активно действующей силой и превращает его из созерцателя и раба тела в подлинного хозяина своего организма, своей судьбы.

Успехов тебе в его освоении!

Глава, в которой я расскажу тебе о технике изменения своего прошлого и программирования своего будущего - Машине времени.

Ты, дорогой мой читатель, наверное, уже прекрасно понял, что рак на пустом месте не появляется, что он следствие очень многих событий человеческой жизни. У человека, который, в конце концов, заболевает раком, все события его жизни складываются в определенную линию, в которой факторы жизни становятся корнями будущего заболевания. Со временем их становится все больше и больше, и они все интенсивнее воздействуют на иммунную систему. Они как бы выкармливают раковую болезнь. И затем, в какой-то определенный момент, какая-то неприятность переводит количество в новое качество – образуется рак!

И 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 подсознательном уровне все эти «занозы» продолжают питать твою болезнь. И их надо вырвать из себя!

Прошлое не существует! Оно находится только в твоей памяти. И его воздействие на твое настоящее зависит ТОЛЬКО от того, как ты относишься к тем событиям жизни, которые воздействуют на твое самочувствие. И если изменить твое ОТНОШЕНИЕ к этим событиям, то они полностью потеряют власть над тобой.

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 раком? Я думаю, что нет!

Но я не волшебник, я еще только учусь! Но помочь тебе попасть в ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ прошлое я тебе могу. Я предлагаю тебе технику, которая называется «Машина времени». С ее помощью ты можешь дойти до тех событий, которые являются корнями твоего заболевания и изменить их так, чтобы лишить их этой силы.

При просмотре фильмов ужасов подсознание может начать воспринимать сюжет как реальность, которая действительно существует в мире. Связано это с тем, что для подсознания почти все равно - реальность то, что оно видит, или же только фильм. Оно воспринимает информацию, идущую через зрительный и слуховой каналы, как объективную реальность. Ведь подсознание может не знать, что во внешнем мире есть такая штука, как кино. И то, что видят глаза, на самом деле является проявлением большой фантазии режиссера.

Подсознание не организовано для верификации фактов, идущих извне - это “работа” сознания. Все факты, которые падают сверху, оно принимает за реальность. Ведь очень редко нам на выбор предлагается или абсолютно белое или абсолютно черное. А из серых тонов рождается тревога. И подсознание начинает бояться окружающего. Оно ужасается: “Кошмар, что происходит в этом мире!” И постоянно “сигналиит” сознанию при помощи эмоций тревоги и страха: “Будь осторожен, за углом может притаиться убийца!”

Кстати, именно благодаря этому механизму у детей появляются страхи после просмотра или прослушивания страшных сказок. У них настолько яркое воображение, восприимчивость к информации настолько велика, что любые страшные события (будь они реальными или же только воображаемыми) вызывают соответствующую реакцию части Я, ответственной за самосохранение. Поэтому их надо оберегать от бесконтрольного просмотра мультфильмов. Также и поэтому я считаю, что до подросткового возраста дети НЕ ДОЛЖНЫ присутствовать на похоронах! Пусть даже это похороны самых близких родственников.

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 подсознание 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. Вот эта техника.

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 рака. 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.

После того, как разберешься с этой ситуацией, попрощайся с ним, пожелай ему в будущем всегда действовать по новому. Вернись в машину времени, передвинь рычаг на движение в будущее, вернись в настоящее, выйди из Храма и спустись с холма. На этом упражнение заканчивается.

В процессе работы могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо произошли с тобой. Подсознание 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, чтоходишь в самого себя, находящегося в картине, и прогоняешь гусей (или же ласкаешь их, кормишь - этот вариант предпочтительнее). И подсознание как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!»

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

Те события, которые выплывают при этом путешествии в прошлое, как правило означают для человека нечто такое, что они значили тогда, когда происходили реально. В этом и состоит коварство событий, участниками которых тебе довелось стать, именно поэтому они обладают такой взрывной силой. Вроде бы события остались в прошлом, и тебе может показаться, что они не влияют на твою настоящую жизнь. Ты стал взрослым, сильным, умным. Но где-то в душе своей ты можешь плакать из-за того, что в трехгодовалом возрасте мама тебя несправедливо наказала.

И только тогда, когда ты возвратишься к этому событию, ты начнешь понимать сущность причин, которые позволили ему состояться. Ты можешь осознать свою реальную роль в этом событии и порочность своих последующих мыслей и действий. И пересматриваешь их с позиций своего сегодняшнего «Я». В ином случае ты можешь носить груз этих событий до конца своих дней. И они будут как занозы, постоянно накапливать вокруг себя психологический «гной», который будет отравлять тебе жизнь.

То есть ты с помощью Машины времени 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.

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 подсознание будешь в будущем относиться к этому событию так, как ты его представишь. Правда, надо обязательно после этого стереть базовый вариант, то есть то событие, которое реально произошло. А делается это при помощи техники «Кино», которую я приведу чуть позже.

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

Техника «Машина времени» также прекрасно подходит для формирования новой линии жизни. 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-за 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.

Перед каждым человеком есть целый куст возможностей, которые он может реализовать в своей жизни. 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. При этом нужно не только увидеть желаемое развитие событий будущей жизни, но желательно также услышать звуки, почувствовать запахи и т.д. и т.п.

Общее правило разговора таково – чем больше вопросов и чем больше подробностей удастся узнать, тем вероятнее наступление именно этого варианта будущего. 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. 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.

Ты своим выходом в нее и разговором с двойником фиксируешь, делаешь ее появление в будущей твоей жизни более вероятным. И когда в будущем, ты будешь выбирать - куда идти, то вероятность, что ты выберешь тот вариант, который увидишь во время проведения этой техники, будет намного большей.

Если же 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.

Весь этот процесс является этапами психологической десенсибилизации. И если его удастся провести в полной мере, то проблема исчезает – раз и навсегда. Но не только она! Все поведенческие и психические конструкты, которые появились на основе этой обиды или страха тоже будут постепенно нивелироваться (как засыхают деревья, лишенные корней).

Глава, в которой я расскажу о том – как уничтожить старую линию жизни, которая привела к раку.

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 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 притягивает 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 кинопроекторные 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 твоём подсознании и он больше не сможет действовать на поведение и вызывать у тебя неприятные эмоции.

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 твоё 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 твоё 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 подсознания четкими командами: "Я диссоциируюсь от этого!" Образы сжигания фильма входят в подсознание как команды на полный отказ от подобных действий или же подобного реагирования в будущем.

Глава, в которой мы поговорим о способах договориться с подсознанием.

Компьютер создан по образу и подобию человека?

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

Жизнь человека целиком и полностью зависит от того, как он мыслит. Как он мыслит – так он и существует! А мыслит он так потому, что в процессе его воспитания ему внедрялись вполне определенные представления. Эти представления в результате выстроились в определенную иерархию, по которой он определяет – что такое хорошо и что такое плохо. И что лучше, а что хуже. Это своеобразная конституция организма. И, конечно же, она неразрывно связана с культурой данного человека. Понятно, что многие родители разбираются в принципах воспитания – как свинья в апельсинах. В результате в человека может внедриться ряд представлений, которые будут в значительной степени отравлять ему жизнь. Но это не

имеет для подсознания никакого значения, так как оно знает свое дело «туго» и будет настаивать на своем.

Подсознание может действовать только на основе этой Конституции. И оно будет воздействовать на поведение человека, делая все, чтобы он шел в определенном направлении. Оно может ошибаться, в нем с детства могут «застрясть» некие ценности, которые были важны для ребенка, но которые мешают взрослому.

Подсознание – цербер организма?

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

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

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

Виртуальный мобильник.

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

Возьми кусочек нитки полметра длиной, привяжи к нему какой-либо компактный груз (например, колечко), руку поставь локтем на стол, а нитку с грузом держи пальцами этой руки так, чтобы груз не касался стола. И виртуальный мобильник для связи с подсознанием готов!

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

Любопытство не порок?

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

Ты можешь при помощи разговора с подсознанием прямо узнать о причине своих проблем. Спроси: **«Болезнь от чего-то защищает меня? Выполняет она какие-то другие**

функции? Она служит тормозом? Удерживает меня от дурного поступка? Болезнь обеспечивает меня вниманием и сочувствием со стороны окружающих?» Скорее всего, ты получишь от своего подсознания такие ответы, которые сильно тебя удивят, и в значительной степени будут отличаться от твоих сознательных объяснений.

«Морзянка» разума.

При помощи маятника ты очень просто можешь выйти на прямой контакт с частью Я, в результате деятельности которой появился рак. 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 подсознанием. Скажи серьезным голосом, обращаясь внутрь себя к части Я, ответственной за появление в твоём организме рака, что ты приветствуешь ее и хочешь с ней сотрудничать (вообще необходимо обращаться с подсознанием бережно и с большим уважением - оно очень любит 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 подсознание ответит на твое желание с ним разговаривать - "рация" включена. Теперь все зависит только от тебя.

2 шаг этой работы – Сначала надо спросить эту часть Я: «Ты, когда начала делать рак, 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. Рак может убить организм. И если все будет продолжаться в таком ритме и дальше, то можно потерять жизнь. Сейчас твои действия являются самоубийством. А самоубийство – страшный грех. И даже если ты убьешь организм с помощью рака и таким образом выведешь организм из тупика, то Бог нам этого не простит. Поэтому я снимаю тот приказ на самоубийство!

После этого спросить 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 рака. Ты обращаешься к творческой части Я и просишь ее найти новые формы поведения для этой части Я. Они должны быть такими чтобы она приносила ту же самую пользу, но уже не при помощи рака, 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 рак и спроси – нравятся ли ей эти новые формы поведения, будет ли она ими пользоваться вместо делания рака?

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

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

Следующим этапом твоей работы будет 6-ти шаговый рефрейминг с частью Я,

ответственной за работу иммунитета. В какой-то определенный момент твоей жизни ты дал ей приказ перестать атаковать раковые клетки. И теперь ее надо снова включить в работу. Обратись к этой части Я и скажи ей, что ты нашел приемлемый выход из той жизненной ситуации, которая раньше казалась безвыходной, из-за чего была дана команда на самоубийство. И четко и ясно, обращаясь к этой части Я, скажи, что ты хочешь жить и радоваться жизни. И что ты не хочешь умирать от рака. Поэтому попроси ее включиться на полную мощность и уничтожить все раковые клетки.

Глава : Как стать хорошим и здоровым?

Следующей техникой изменения взаимоотношений с внутренним и внешним миром является упражнение, которое я называю **«Я хороший и здоровый!»**

А история его создания такова. В одной английской клинике по лечению алкоголизма был очень большой процент освобождения пациентов от этой напасти. Ученых, естественно, это очень заинтересовало. И оказалось, что руководитель этой клиники просил своих пациентов два раза в день по 15-20 минут медитировать с представлением себя здоровым, успешным и непьющим.

По просьбе руководителя клиники эти люди ломали стереотипы и начинали представлять себя в ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ракурсе. Они при помощи таких представлений программировали себя на здоровье и свободу от алкоголя. И таким образом меняли старый образ Я, который предполагал их зависимость от алкоголя.

Они представляли себя дома, на работе, на улице и «видели» как к ним хорошо все относятся, как все радуются тому, что они перестали пить, как их уважают. Они образно проживали все эти эпизоды своей жизни в таком виде, о каком мечтали.

Казалось бы: мало ли о чем мечтает человек? Но это далеко не так. Эти образы стали программами, которые подсознание приняло к руководству. И их оказалось достаточно для того, чтобы уменьшить влечение у этих пациентов к алкоголю.

Это упражнение прекрасно срабатывало потому, что обычно пьющие люди постоянно чувствуют себя плохими и зависящими от алкоголя.

«Куклы» для подсознания?

Я уже говорил, что для подсознания почти все равно - реальность ли то, что идет «сверху» или же это только яркое образное представление. И оно реагирует на оба эти стимула примерно одинаково.

Если образы будут достаточно яркими и созидательными по своему содержанию, то они дадут подсознанию прекрасную и понятную команду - в какую сторону и каких изменений ждут от него.

И я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, сесть удобно, закрыть глаза и как можно более ярко (насколько это возможно для тебя) представить себя здоровым и довольным собой. В этом состоянии ты должен «взаимодействовать» с родными и близкими людьми, с радостью и удовольствием разговаривать с ними и так далее и тому подобное. Представляй себе, что ты полностью выздоровел, что у тебя появилось громадье увлекательных планов на многие годы вперед (и так далее и тому подобное).

Если ты будешь делать это упражнение регулярно и серьезно, то заметишь - насколько быстро твое подсознание перестроится в нужном тебе ракурсе. И как это отражается на прогрессе в лечении рака..

Символический язык - способ общения сознания и подсознания.

Подсознание сообщает сознанию свое «мнение» при помощи снов, интуиции и озарений. Конечно, оно понимает и язык самовнушений и реагирует на прямое обращение к нему в рамках 6-ти шагового рефреминга. Но подсознанию их очень сложно понять. А вот образный язык является наиболее информативным и понятным для него. Он является языком универсальных символов. В основе его лежат свойства нашего тела, ощущений и разума. Именно он, этот язык универсальных символов, и есть единственный общий язык, созданный

Человечеством. Как показывают исследования К.Юнга (и многих других ученых), он практически одинаков у всех народов и рас.

И чаще всего подсознание пользуется образным языком во время сна. Сны – как бы «кино», которое подсознание показывает сознанию. И с их помощью оно высказывает свое «мнение» о действиях сознания, о событиях, происходящих в окружающем мире.

Если гора не идет к Магомету.....

Академик Л.Г.Выготский утверждал, что язык символов возникает уже на первом году жизни ребенка. Видимо растущий и набирающий опыт человек начинает захлебываться в информации, которая поступает через органы чувств. И изобретает некие символы, каждый из которых является обобщенным обозначением целого пласта личностного опыта.

И из этого вытекает очень важное положение: **если подсознание пользуется символическим языком для взаимодействия с сознанием, то и перепрограммировать его надо при помощи этого языка.** Интуиция мало у кого развита в достаточной степени, чтобы быть серьезным каналом получения информации от подсознания (озарения тем более!). То есть образный язык, язык символических сообщений, является основным при «общении» сознания и подсознания. И если подсознание что-то пытается сказать сознанию при помощи образных символов, то и тебе, дорогой мой читатель, если ты хочешь довести до него информацию, придется пользоваться им.

Символический язык может использоваться подсознанием для обхода социальных запретов, когда нужно довести до индивидуума какую-либо информацию, но сделать это прямо нельзя из-за запрета осознавать эту потребность.

Например, у меня была пациентка, которая работала воспитательницей в детском садике. Она вполне справлялась со своей работой и считала, что любит ее. Но пришла она ко мне на лечение из-за того, что стала видеть тяжелые сны с убийствами, расчленениями трупов и так далее. В результате выяснилось, что она «бесилась» от непослушания детей. Но осознать это себе не могла позволить. И подсознание нашло обходные пути для сообщения о конфликте между работой и ее личностью.

«Слова - камни» как способ программирования подсознания.

На этих страницах я хочу привести две техники перепрограммирования психики, наведения гармонии внутри себя, которые я использую в работе со своими пациентами и которые основаны на этом символическом языке. Первая техника называется «Слова-камни». Для твоего подсознания, дорогой мой читатель, она может дать яркую, образную и понятную команду примерно такого плана: «Жизнь прекрасна и удивительна! Она должна продолжаться как можно дольше!»

«Закрой глаза и представь себе, что перед тобой висит слово «Я», сделанное из цельного обработанного алмаза - бриллианта..... Оно сверкает в лучах солнца и разбрасывает во все стороны разноцветные брызги света..... И посмотри: какое это красивое, чистое, прозрачное и твердое (самое твердое в мире) слово! И ты чувствуешь, что от этого слова идет ощущение чистоты и праздничности.....»

И вот это слово начинает медленно приближаться к тебе..... Ты открываешь свою голову и впускаешь его внутрь себя. И оно медленно, медленно начинает опускаться внутрь тебя, туда - в самые глубинные и интимные структуры твоей психики, туда, куда чужих не пускают.....»

И вот оно опускается на самую нижнюю поверхность твоего внутреннего Я и ты чувствуешь как твой жизненный корабль получает толчок и глубже оседает на волнах

жизнейского моря..... И теперь у тебя есть балласт, который поможет сохранить устойчивость твоего судна на волнах жизнейского моря и никогда не перевернуться под порывами злого ветра.....

А теперь ты переводишь свое внимание вовне и видишь, что перед тобой висит другое слово: «Здоров(а)»..... И ты видишь, что оно сделано из самого лучшего металла, который существует в природе - металла ТИТАН. Из него делают космические корабли и самолеты. Он совершенно не поддается коррозии, легок, прочен, его почти невозможно деформировать. Над ним не властно даже время! И от этого слова идет ощущение прочности и несокрушимости!.....

И вот это слово тоже начинает приближаться к тебе..... И ты опять открываешь свою голову и выпускаешь это слово внутрь себя. И оно медленно-медленно опускается внутрь тебя..... туда - в самые глубинные и интимные структуры твоей психики, туда, куда чужих не пускают..... и ложится рядом с предыдущим. И твой жизненный корабль опять чувствует толчок и еще глубже оседает на волнах моря. И он становится еще устойчивее. Ему теперь будет еще легче плавать по этому морю и нести тебя туда, куда ты пожелаешь.....

И еще раз ты переводишь свое внимание вовне и видишь, что перед тобой висят слова: «и люблю себя!»..... Ты видишь, что они сделаны из радуги, СИМВОЛА ПРОШЕДШЕЙ ГРОЗЫ..... И ты видишь, что эти слова переливаются всеми цветами солнечного спектра, разбрасывая во все стороны брызги РАДОСТИ.....

Протяни свои руки и возьми эти слова в свои руки..... И ты чувствуешь, что они совершенно бесплотны, как будто состоят из эфира..... Но от них ты явственно чувствуешь тепло, согревающее руки.....

А теперь опусти эти слова внутрь себя - туда, глубоко-глубоко, в самые глубинные структуры своей психики, туда, где хранится все самое ценное и важное, туда, куда чужих не пускают..... И ты несешь эти слова и видишь, что радужный свет от этих слов проникает во все то, что там находится..... И все начинает само светиться цветами радуги. Положи эти слова рядом с предыдущими..... И посмотри: теперь У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ! С таким багажом твой корабль выдержит любые шторма.

А теперь поднимись по лестнице на палубу своего корабля..... Ты видишь, что это парусник..... Поднимись на капитанский мостик..... Теперь подойди и крепко, обеими руками, возмись за штурвал.

И посмотри: перед тобой твой корабль..... И он еще очень крепок, у него в целости все снасти..... А мачты смогут выдержать напор любого ветра и нести на себе все паруса..... Конечно, его потрепало штормами и волнам, пока он оставался без всякого разумного руководства..... Но теперь ты вновь стал капитаном этого корабля. И больше НИКОГДА не выпустишь штурвал из рук....

У тебя очень послушная команда, которая готова по первому твоему приказу выполнить все, что необходимо для благополучия корабля. В течении длительного времени они работали без всякого разумного руководства с твоей стороны. Но теперь ты стоишь на капитанском мостике и знаешь, что способен отдавать необходимые команды..... А матросы чистят, драют, убирают корабль..... Они меняют сгнившие снасти и порванные паруса, они наводят порядок в трюмах..... И выбрасывают из них за борт все, что не нужно.....

А теперь посмотри - по носу корабля, там впереди сияет и сверкает Путеводная звезда..... Она указывает тебе куда надо плыть, чтобы избежать рифов и мелей. И она проведет тебя к ЗЕМЛЕ ОБЕТОВАННОЙ, где ты найдешь удобную и уютную гавань, в которой будешь спокойно отдыхать от штормов..... Также она тебя приведет к ОСТРОВАМ ИЗОБИЛИЯ, где ты найдешь все, что ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нужно тебе.....

Давай, отдай команду матросам: «Поднять паруса, выбрать якорь! И вперед – за Путеводной звездой!»..... И ты видишь, что там, где находится путеводная звезда, там сквозь туман уже видны контуры твоего будущего.....

И у тебя достаточно сил, чтобы привести корабль к нему и сделать это действительностью. Ты выбрался из плена, ты обрубил все ненужные якоря, которые приковывали тебя к прошлому..... И ты повернулся от него к будущему!....

Ты смотришь вперед и видишь, что там светло..... Там за туманом скоро взойдет солнце нового дня..... Крепко держи в руках штурвал и плыви туда - к началу дня, туда, где тебя ждет новая жизнь и новые захватывающие приключения!.....»

Образы, которые использованы в этой технике символизируют тебя и твои взаимоотношения с миром: корабль - твоё тело, море - мир вокруг тебя, капитан - творческая часть твоего «Я» и так далее и тому подобное. Каждый образ даёт твоему подсознанию команду - чего ты хочешь и как надо изменить отношение к тому или иному предмету. Подсознание так устроено, что безусловно подчиняется сознанию, только надо давать ему понятные команды.

Глава, в которой я расскажу о том, как освободиться от кокона болезни.

Человек, когда чем-либо заболевает, особенно если это рак, как бы закутывается в кокон болезни. Он думает только о болезни и способах избавления от нее. Естественно, из-за этого он перестает интересоваться внешним миром, его не интересуют достижения и развлечения. И еще масса неприятных вещей происходит с таким человеком. Следующая техника, которую я называю «Гусеница\бабочка», даёт для твоего бессознательного символическое сообщение о том, что мир существует. И он прекрасен и удивителен. А также приказ на выход из этого состояния.

Представь себе, что ты видишь куст роз. Ты видишь ствол, весь покрытый шипами... Ты видишь ветви...Ты видишь листья... И на кончиках ветвей ты видишь розы... Где они уже полностью распустились... где уже отцвели и дали плоды..., а где только набухают бутончики и начинают раскрываться...

-Ты видишь весь этот большой куст... и чувствуешь ту силу, которая идет от корней... и даёт начало раскрытию цветков... И когда ты смотришь на этот куст, ты чувствуешь, что и где-то в тебе тоже начинается расцвет...

-А теперь посмотри: по одной из нижних веточек ползет гусеница... Ты видишь ее? Какого она цвета? Она зацепляется головой за кору, подтягивает хвост... затем забрасывает вперед голову... и вот так ползет все дальше и дальше вперед... к одной ей ведомой цели. Она обходит шипы... она на ходу объедает попадающиеся по пути листья... она прячется от хищников... Но упорно ползет к все вперед и вперед.....

-И вот на ее пути появляется развилка – три веточки... Одна ведет НАЛЕВО в темноту куста, где веточка теряется среди других веточек, засыхает и погибает... Другая ведет на САМЫЙ ВЕРХ куста... туда, где очень много свежего воздуха, голубого неба, солнечного света... Но там дуют очень сильные ветра...И запросто может склевать птица... А вот третья веточка ведет НАПРАВО и чуть вверх... И она очень быстро выводит к окраине куста...Конечно, здесь не так много солнечного света и голубого неба, как на вершине куста..... Но гусенице этого вполне хватит... И она поворачивает направо. И ползет уже по этой веточке...

-И вот настало время этой бабочке окукливаться...Она находит место, где можно прикрепиться к коре и повисает вниз головой...И начинает сама себя обворачивать золотистой шелковой нитью... Сначала она заворачивает ту часть, которая ближе к веточке...Она упорно крутится вокруг себя и ее тело постепенно покрывается золотистой шелковой броней...Вот она покрывает ею хвост... туловище... и... голову...

-И перед твоим взором уже висит не гусеница, а куколка... золотистая шелковая куколка... осеженная солнечным светом и слегка покачивающаяся на ветру...

-А теперь проникни внутрь этой куколки... И ты попадаешь в пространство света и тепла... Ты плаваешь в невесомости внутри этого пространства... со всех сторон равномерно падает золотистый янтарный свет... Ты плаваешь в безмыслии и покое... И внутри тебя происходят очень важные, нужные и ДОБРЫЕ процессы... Происходит метаморфоза... И когда она завершится, ты будешь готов к освобождению от кокона...

-И вот ты готов к освобождению от кокона... Ты уже вырос из него... тебе в нем тесно и душно... И давай сейчас поищем слабое место в этом коконе... Бей влево... вправо... вперед... назад... вверх... вниз... Ищи слабое место... Бей сильнее... сильнее... СИЛЬНЕЕ...

-И вот ты видишь, что в одном месте появилась ослепительно яркая трещина... Бей туда сильнее... СИЛЬНЕЕ... И отваливается кусок кокона... Мощный поток солнечного света врывается внутрь и развеивает этот полумрак... Поток свежего воздуха проникает внутрь и тебе становится легче дышать...

-Доломай кокон до такой степени, чтобы можно было из него вылезти. А теперь поднимись по остаткам кокона на поверхность веточки... И встань на ней во весь рост... И посмотри: вокруг тебя великолепный, чудесный мир, в котором тебе предстоит жить...

Встань лицом на север. И ты видишь, что перед тобой простирается суровый, но прекрасный край..... Везде, куда дотягивается твой взгляд, ты видишь северный лес, полный зверья и птиц, чистые реки, полные рыбы, которые несут свои серебристые воды к холодному океану..... Ты видишь селения, в которых живут привыкшие к этой природе суровые, но справедливые люди..... И ты чувствуешь, что твоя душа рвется полететь туда и жить вместе с этими людьми их простую, но интересную жизнь. И ты когда-нибудь обязательно сюда придешь и получишь от этого мира все, что он может тебе дать хорошего и доброго.....

Но сейчас ты поворачиваешься на Восток и видишь там пагоды и монастыри, города и селения, реки и моря. Моря, поражающие тебя своей мощью и размахом. До горизонта, куда только протягивается твой взгляд, ты видишь мощные валы, которые несет на своей спине Океан.....

Ты видишь людей Востока, которые заняты своей жизнью, может быть чуть-чуть не понятной тебе, но важной и интересной..... И сквозь таинственную дымку ты ощущаешь там аромат веков..... И чем больше ты смотришь туда, тем сильнее у тебя ощущение причастности в Вечному..... И ты чувствуешь, что там сокрыто великое таинство, которое тебе тоже когда-нибудь предстоит постичь.....

А теперь повернись лицом на юг. И ты видишь перед собой жаркую страну, всю заполненную солнцем. Ты видишь пустыни и караваны, которые идут от оазиса к оазису....., ты видишь теплые моря, пронизанные солнечным теплом до самого дна....., ты видишь южные города с узкими и извилистыми улочками, ты видишь шумные и веселые южные базары, ты видишь южан - веселых, жизнерадостных, танцующих и поющих..... Ты видишь весь этот мир и он тебе тоже по своему нравится. И когда-нибудь ты придешь сюда и окунешься с головой в эту жизнь.....

И вот ты поворачиваешься лицом на запад. И ты видишь сверкающий великолепием мир техники - современный мегаполис..... Ты видишь автострады, по которым мчатся тысячи автомашин, ты видишь взлетающие и садящиеся самолеты, ты видишь снующие туда-сюда поезда, ты видишь небоскребы и мосты..... видишь спешащих по своим делам людей с улыбающимися лицами..... Ты видишь этот бурлящий мир и он тоже по своему тебя привлекает..... И когда-нибудь ты придешь сюда и будешь жить жизнью современного человека.....

-Но что происходит с твоей спиной? У тебя разворачиваются КРЫЛЬЯ! Теперь ты можешь свободно летать там, где тебе вздумается! И теперь ты не привязан к тому кусту, где родился. Ты освободился от не нужных ограничений и можешь лететь туда, куда тебе заблагорассудится... Ты стал бабочкой, основная цель которой – продолжить жизнь на земле...

-Оторви от розового куста розу... приколи ее к груди со стороны сердца... А теперь оттолкнись от веточки, взмахни крыльями... и вперед в первый полет... Лети туда, в новый мир, в котором тебе предстоит жить...

Когда ты смотришь в четыре стороны света, ты через эти образы дает своему подсознанию символическое сообщение: «Ничего не бойся, везде хорошо тогда, когда умеешь к этому подстраиваться! И во всем можно найти хорошее.»

Онкология не стремится уничтожить все раковые клетки до единой. Она призвана настроить организм на самозащиту.

Проф.Х.Хайне.

Если ты, дорогой мой читатель, будет проводить профилактические мероприятия и при этом будешь психологически здоров – рак тебе практически не грозит!