

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке Royallib.com](http://Royallib.com)  
[Все книги автора](#)  
[Эта же книга в других форматах](#)

Приятного чтения!

## **Кэрол Ритбергер**

# **Сигналы тела. О чем говорят наши болезни. Помогите своему исцелению**

*Я посвящаю эту книгу нашей дочери Синтии Фрэнки, сумевшей исцелиться, поскольку она верила, что может сделать это*

### **Введение. Болезнь — это не всегда явное**

Эта книга написана с практической целью: речь в ней пойдет о том, как исцелиться и что для этого можно сделать самому. Однако это не так-то легко, как может показаться на первый взгляд, ибо ваше участие в этом процессе весьма сильно обусловлено вашими же представлениями.

Позвольте объяснить. Если вы воспринимаете болезнь как следствие воздействия внешних факторов — вирусов, бактериальных инфекций, загрязнений окружающей среды или съеденного вами за обедом, то ваш подход к исцелению будет основан главным образом на нуждах тела. Если вы усматриваете в недугах некую психологическую расплату за содеянное, вам будет сложно усмотреть в них возможность узнать побольше о себе — возможность, служащую мощным стимулом к изменению причины, вызывающей боль и страдания в вашей жизни. Если вы ожидаете, что вас кто-то исцелит, и склонны полагаться на схемы лечения, одинаково подходящие всем без исключения, тогда вам не понять, что болезнь — это ваше индивидуальное странствие в поисках целостности. И самое главное: если вы думаете, будто болезнь есть нечто явное, то ваши шансы на успешное самоисцеление резко падают, поскольку с человеческими недугами не все так просто. Они затрагивают скрытые факторы, оказывающие сильнейшее влияние на многие аспекты вашей жизни.

Болезни отражают всё таящееся в глубинах человеческой души — мысли, эмоции, установки, верования, представления, а также глубинные убеждения, влияющие на то, о чем мы думаем, как воспринимаем себя, почему поступаем так, а не иначе, как воспринимаем окружающую действительность, и на нашу веру в возможность исцелить самих себя. Болезнь отражает историю нашей жизни и раскрывает то, как обусловленность повлияла на наше самовосприятие. И затрагивает она не только тело — вместе с ним она воздействует на мозг, энергетическое тело и душу. В каком-то смысле она символизирует психодуховную разобщенность между ними и указывает на необходимость перемен, на которые нам следует решиться, чтобы вернуть себе хорошее здоровье.

Посредством связи «душа — ум — тело» болезнь указывает на те места в теле, где у нас возникли энергетические скопления негативных эмоций, — на органы, железы, мышцы, — а также на отделы позвоночника, где мы храним наши страхи и установки. И поскольку заболевание — это всегда больше, чем кажется на первый взгляд, то и лечение должно выходить за пределы просто телесных нужд: следует обратиться к первопричине, из-за которой и возникла разобщенность, — к уму. Без изменения образа мыслей душа, энергетическое тело и физическая часть нашего «Я» так и будут полагаться на милость «возбудителей болезни», глубоко захороненных среди хитросплетений ума.

## ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОТДЕЛЕННОСТИ

За всю историю медицины и простые лекари, и метафизики сходились в том, что в развитии болезней участвует несколько факторов. Они знали: для того чтобы одолеть болезнь, необходимо исцеление человека всего в совокупности, а начинать нужно с образа мыслей. Что же заставило их изменить эти взгляды и породило впоследствии совсем иной подход к пониманию, диагностированию и лечению болезней? Что вызвало переход от холистического, психодуховного воззрения к «научным принципам», согласно которым тело и ум существуют отдельно друг от друга, а существование души вообще не признается — а значит, не берется в расчет и ее целительные силы?

Эта теория определенно обесценивает способность души к исцелению и совершенно пренебрегает ее потребностями. Она не принимает во внимание психологические факторы, скрытые за любой болезнью. Но почему? возможно, нам удастся отыскать ответы на эти вопросы, если мы изучим, как развивалось сознание медицины и складывалось представление о разобщенности, при котором:

• в расчет принимается лишь явное и поддающееся измерению двойным слепым методом;

• не вполне осознается связь между мыслями и эмоциями, а также та значительная роль, которую они играют в возникновении болезней — особенно заболеваний иммунной системы;

• ум воспринимается отдельно от тела, а они вместе — от души, и забывается, что физическое тело при такой разобщенности теряет жизненные силы, становясь открытым для всех недугов;

• упускается из виду то, что исцеление не может наступить без вовлечения всех составляющих, вызвавших заболевание, — мыслей, эмоций, установок, верований, представлений и глубинных убеждений;

• тело рассматривается с биомеханической перспективы — без понимания взаимосвязи всех его частей, при этом вытесняется воззрение холистическое, при котором физическое «Я» видится целостной системой;

• забывается, что болезни и здоровье — это континуум и что различие между ними заключается в качестве мысли;

• игнорируется цель болезни.

## ЦЕЛЬ БОЛЕЗНИ

Болезни в первую очередь отражают то, как душа, ум и тело взаимодействуют между собой и как они откликаются на внешние и внутренние воздействия, подстраиваются под них и к ним приспособляются. Возникшая болезнь говорит нам: что-то в наших мыслях, словах, поступках и образе жизни не позволяет нам быть самими собой, и это вызывает сбой в процессе электромеханического сообщения между душой, умом и телом. В случае болезни мы видим, как этот сбой подрывает способность организма функционировать слаженно и влияет на способность ума поправить сбой. Болезнь показывает нам, как душа борется за возобновление утраченных связей с телом и умом.

Цель болезни — послать нам сигнал тревоги о том, что нужно что-то изменить, если мы хотим пребывать в добром здравии. Она говорит нам: измени негативные мысли, порождающие ограничения, которые не дают тебе развиваться и заслоняют видение самого себя. Недуг заставляет задуматься над тем, что эти мысли вызывают пагубные установки, ведущие впоследствии к неправильным действиям и поступкам. Пора остановить раздражающий внутренний монолог и перестать перемалывать одни и те же отжившие свое истории, из-за которых нам когда-то давно было больно. Болезнь велит нам прекратить винить себя за то, что, по нашему мнению, мы должны были или могли сделать, но не сделали.

Болезнь может потребовать от нас изменить образ жизни — если он не идет нам на пользу — или пересмотреть нездоровые привычки, бьющие по благополучию тела. Она может открыть нам необходимость провести переоценку взаимоотношений с людьми, которых мы к себе притягиваем, либо подсказать, что настало время положить конец эмоционально разрушительным для нас отношениям. Возможно, заболевание хочет подсказать, ЧТО нам пора начать выражать эмоции — вместо того чтобы их подавлять, — ведь подавление эмоций наносит удар по иммунной системе.

В общем, когда бы недомогание ни воззвало к нам — Как мышечное напряжение, продолжительные боли, внезапные приступы либо другие явственные признаки, оно четко и ясно дает нам понять: необходимо что-то сделать с причиной разобщенности между душой, умом и телом, ибо вред от этой разобщенности уже стал явным.

Еще одно предназначение болезней — повысить уровень нашего осознания физических потребностей и привлечь внимание — иногда до такой степени, что все остальное отступает на второй план, — к тому, что происходит между умом — телом — душой. Это повышенное состояние сознания иногда порождает беспокойство и тревожность, но они нужны для того, чтобы пробудить ум и заставить его прислушаться к посланиями тела, а не продолжать игнорировать их.

В качестве примера рассмотрим проблему аритмии. Поскольку сердечные ритмы влияют на общую работу организма, то в этом случае тело посылает уму небольшие сигналы тревоги о том, что появилась какая-то проблема и что нужно несколько утомиться, — и тогда человек замечает: всякий раз, когда он перенапрягается, ритм его сердца становится неравномерным. Тело словно бы шепчет уму: что-то идет не так, уму необходимо отреагировать и побудить человека разобраться.

Впрочем, когда мы в тисках стресса, подобные послания все равно не замечаются, поскольку голова наша так забита всякой всячиной, что мы даже забываем о существовании физического аспекта нашего «Я». И тогда тело начинает усиливать послание — до тех пор, пока ум не разберется с проблемой, — ведь стресс побуждает нас к реакции «сражаться-или-бежать». В такие моменты тело забирает на себя все внимание ума — тот утрачивает способность ясно мыслить. Теперь ум может встрепенуться — сердце выпрыгивает из груди, дыхание становится учащенным и поверхностным и каждый пропущенный сердцем удар ощущается. Теперь ум так поглощен нарушением ритма, что сразу же выдает мысль: нужно обратиться к доктору и проверить сердце.

Риск, переживаемый телом из-за подобных вынужденных крайностей, — и все ради того, чтобы быть услышанным, — заключается в колоссальном расходе энергии, физическом износе и ударе по защитным функциям иммунной системы. Пройдет немного времени — и такие меры обернутся серьезными проблемами со здоровьем.

## **ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ?**

Болезнь — это качество наших мыслей, поскольку именно они определяют, кем мы являемся, кем становимся, как ощущаем себя в окружающем мире и насколько мы здоровы и благополучны. Все, что мы говорим и делаем; то, как поступаем и взаимодействуем с другими людьми; каждая ситуация, событие или опыт, которые мы притягиваем, — все суть отражение наших мыслей. Если случается болезнь, значит, мысли где-то вступили в противоборство с потребностями души и тела и недугу приходится вскрывать их. Они вынуждают нас защищаться — вместо того чтобы расти.

В подобном состоянии жизненная энергия души и энергетического тела истощается, а физическое тело испытывает гормональный всплеск. Кровяное давление и кислотность желудка повышаются, что может повлечь за собой расстройства эндокринной системы — гипотиреоз, гипертиреоз, нарушение работы надпочечников, поджелудочной железы и мочеполовой системы. Мозг также входит в режим гипервозбуждения, что может вызвать психическое истощение, повышенную тревожность и бессонницу.

К сожалению, большинство мыслей, управляющих нашим поведением и влияющих на совершаемый выбор, отражают скорее нашу обусловленность, представления и мнения других, чем наши собственные. В этом случае человек склонен застревать в устаревших моделях мышления и попадать под влияние тех ограничений, которые довели над ним еще в детстве. Создается впечатление, что ранние впечатления имеют столь сильную над нами власть, что можно провести всю взрослую жизнь в попытках освободиться от этого гнета. И тогда порой проще избрать путь наименьшего сопротивления и держаться уже привычного и выверенного временем, чем что-то изменить. В результате у нас развивается то, что я называю «взял да и поддался этому синдрому», — и через некоторое время — добро пожаловать всяческим хворям.

Болезнь — это также наш образ жизни, привычки и модели поведения. Становясь все более занятыми, все более остро испытывая нехватку времени, мы надумываем себе задачи и вовлекаемся в деятельность, оставляющую мало времени для отдыха и восстановления здоровья. Мы едим на бегу, хватая вредную пищу, меньше отдыхаем и принимаем снотворное, дабы урвать парочку часов ночного сна, глотаем антидепрессанты и транквилизаторы (американцы потребляют около миллиона килограммов этих препаратов ежегодно).

Наши мысли поглощены тем, как остаться стройными, заставляя подсесть на первую попавшуюся на глаза диету, которая обещает избавить от этих ненавистных килограммов. Алкоголизм и наркозависимость процветают буйным цветом — хотя каждому известно, как они укорачивают жизнь. Так же и с курением — несмотря на нашу осведомленность о том, что привычка эта вызывает рак легких. Люди затягиваются сигареткой, прекрасно зная, что это наносит непоправимый удар их здоровью, и даже тогда, когда не могут из одного угла комнаты в другой перейти без одышки. Но почему? Потому что попытаться избавиться от привычки — дело настолько неприятное, что проще ничего не делать, чем что-то менять. К несчастью, хотя мы и знаем о вреде этих пристрастий для тела, мозг становится настолько зависимым, что хватается за всю эту химию как за палочку-выручалочку, помогающую справиться с требованиями внешнего мира. Тогда, разумеется, мозг и порождает мысли, не позволяющие отпустить вредную привычку.

Недавние исследования в области психонейроиммунологии — изучения взаимосвязи между эмоциями и работой иммунной системы — показали: поведенческие модели также играют значительную роль в возрастании восприимчивости к болезням, особенно к таким, как сердечно-сосудистые заболевания, астма, депрессия, аутоиммунные расстройства и рак. Согласно результатам исследований, группу риска людей, склонных к серьезным заболеваниям, составляют те, у кого прослеживаются следующие модели поведения:

• Такие люди погружены в нерешенные проблемы эмоционального плана, занимающие все их мысли.

• У них отсутствуют действенные приспособленческие механизмы, которые позволяли бы им справляться с эмоциональным стрессом.

• Они склонны к негативному мировоззрению и нередко являются пессимистами.

• Они часто охвачены беспокойством и страшными «предчувствиями», что с ними или с теми, кого они любят, может случиться что-то плохое.

• Они неспособны дарить и принимать любовь, им также недостает любви к самим себе.

• Они пытаются все контролировать, им трудно просто отдаться потоку жизни.

• Они редко смеются, редко занимаются чем-то способствующим развитию чувства юмора.

• Они воспринимают жизнь чересчур всерьез и ставят перед собой нереальные задачи.

• У них тягостно на сердце; они воспринимают трудности как препятствия, а не как возможность перемен.

• Они склонны запрещать себе вещи, способные повысить качество их жизни.

• Они не прислушиваются к потребностям тела — не балуют себя хорошим питанием и не выделяют достаточно времени для отдыха.

• Им не хватает гибкости мышления и умения вносить изменения в ранее намеченный план действий.

• Они то и дело совершают выбор, руководствуясь соображениями других людей, а не своими собственными.

• Им трудно открыто говорить о своих эмоциональных потребностях или просить желаемого.

• Они неспособны устанавливать здоровые границы приемлемого для них поведения.

• Они не видят в жизни смысла и часто переживают приступы отчаяния.

• Они противятся переменам и не могут расстаться с прошлым.

• Они не верят, что стресс разрушает тело и вызывает болезни.

Уверена, что все мы можем отнести к себе хотя бы несколько пунктов из этого списка — что-то подобное было свойственно нам хотя бы однажды в жизни. О себе могу сказать это наверняка.

Впрочем, я привожу эти поведенческие паттерны не для того, чтобы подвести вас к мысли «Раз уж нам подобное свойственно, то серьезных проблем со здоровьем не избежать». Моя цель — лишь предостеречь: если следовать им достаточно долго, то шансы захворать возрастают, особенно если ничего не менять в образе жизни и совсем не заботиться о здоровье. Я хочу лишь подчеркнуть: когда мы избираем нездоровые модели поведения, мы утрачиваем воодушевление к жизни и лишаем душу способности исцелять нас.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Эта книга — стремление поделиться с вами тем, что мне как медику-интуитивисту удалось узнать о болезни и исцелении за 25 лет частной практики в сотрудничестве с врачами-аллопатами и представителями холистической медицины, а также за 15 лет активных исследований, изучения, бесед и проработки литературы по взаимосвязи между душой, энергетическим телом, умом и физическим «Я» человека. Я попыталась объединить научные знания и эзотерическую мудрость, чтобы получить рационально-философский подход к исцелению и предложить всесторонний взгляд на причину возникновения болезней.

Книга «Сигналы тела» — о кроющихся за видимым заболеванием причинах, она может помочь вам отыскать их, чтобы справиться с болезнью. Я попытаюсь подробно объяснить, почему вы болеете, и снабдить вас средствами, которые помогли бы облегчить и ускорить процесс исцеления. В книге вы найдете наглядные картографические таблицы — результат моей многолетней работы, — которые подскажут, в каких органах, железах внутренней секреции, мышцах и сплетениях спинного мозга копятся подавленные эмоции и страхи. Я хочу научить вас находить места энергетического скопления отрицательных эмоций — гнева, обиды, враждебности, печали, стыда и вины.

Моя книга — инструмент познания, который, надеюсь, поможет вам освободиться от душевной боли, накопленной в вашем теле, и трансформировать ее в орудие силы и мужества. Я представлю вам понятную картину всех причин возникновения болезней. Я также хочу показать, насколько важно оставаться открытым и не отвергать все доступные способы лечения. Идеальная модель исцеления — та, которая объединяет в себе лучшее как от аллопатической, так и от холистической медицины. Считаю, что нужно давать душе, уму и телу все необходимое для восстановления между ними баланса. Я встречала многих людей, не пожелавших воспользоваться тем, что предлагала официальная медицина, и впоследствии проигравших сражение с болезнью. И я знаю немало других людей — противников холистической медицины, которые позже пожалели, что не воспользовались ее ресурсами, поскольку она все-таки дает хорошие результаты.

Наилучший способ действовать — разузнать и изучить все доступные методы лечения, ведь аллопатическая медицина с ее техническими новшествами позволяет продлить жизнь и укрепить здоровье. При онкозаболеваниях, например, можно применить химиотерапию, облучение и последние достижения хирургии в сочетании с новейшими разработками холистической медицины — применением высоких дозировок витамина С в форме капельного вливания, оксигенобаротерапией, гомеопатией, методами китайской медицины, очищением печени и кишечника. Не позволяйте сложившимся стереотипам, предрассудкам и чужим мнениям ограничивать ваш выбор способов исцеления.

Эта книга — о пробуждении вашего внутреннего целителя; о том, как освободиться от мыслей, эмоций, установок, верований и глубинных убеждений, преграждающих вам путь к радостной жизни и выражению вашей уникальности. Она — о принятии ответственности за собственное исцеление и напоминание о том, что другие могут лишь поддержать вас в этом. Другие не могут исцелить вас — только вы в состоянии это сделать.

## **О ЧЕМ НЕ ГОВОРИТСЯ В ЭТОЙ КНИГЕ**

В этой книге не говорится о том, что нужно обвинять, укорять или стыдить себя либо кого-то другого за возникшее заболевание или неспособность исцелиться. И хотя мы воспитаны так, что хотели бы всё делать правильно в глазах других, это практически невозможно. Почему? Потому что «правильное» зависит от точки зрения, в том смысле, что правильное для нас может восприниматься другими кардинально иначе. Понятие это основано на представлениях каждого из нас о допустимом, и, честно говоря, идея «правильности» сама по себе является орудием манипулирования и применяется для того, чтобы контролировать чье-то поведение. Вместо того чтобы рваться к этой цели, не лучше ли стремиться быть самими собой? Когда мы рассматриваем собственную жизнь и здоровье с такой точки зрения, мы не подавляем свои эмоции, не принижаем себя. Мы позволяем нашим силам и нашей уникальности зазвучать в полный голос, становясь могущественнее и объединяясь с нашими внутренними целителями. Мы перестаем винить и начинаем одобрять себя за умение стойко держаться, когда становится тяжело. Мы принимаем себя — а это первый шаг на пути к исцелению.

Эта книга — не учебник или методическое пособие, а скорее подборка моих наблюдений и мудрости древних врачевателей, метафизиков и алхимиков, отражающая их представления о том, что необходимо для исцеления. Они считали болезнь лишь разобщенностью души, ума и тела. Я расскажу о применявшихся ими способах целительства, которое всегда начиналось с восстановления позитивного мышления, что позволяло даровать облегчение телу.

Дальнейшие страницы также будут посвящены не лечению: все, что нужно, — это восстановить первоначальное, доболезненное состояние тела. В конечном счете, просто лечение не затрагивает глубинных причин заболевания, как не способствует и предотвращению рецидивов.

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ**

Есть много книг из серии «селф-хелп», посвященных тому, как воспринимать болезни и исцелять их. В таких книгах читателю предлагаются рецепты и методы изменения мыслей, эмоций, установок и верований, препятствующих наслаждению возжеланным здоровьем. Даже гиганты фармакологической промышленности не отстают — предлагают книги, брошюры и натуральные средства, с помощью которых можно распознать и облегчить те или иные проявления заболеваний, а также устранить незначительные боли или легкие недомогания. Отдавая себе отчет в этом, я попыталась создать книгу иного содержания — скорее нечто вроде справочника, которым вы могли бы пользоваться, чтобы распознавать скрытых виновников болезней и выбирать, какие предпринять шаги для ускорения процесса

исцеления.

Немного о стиле изложения. Я предпочла слово «болезнь» слову «заболевание», привычному для терминологии аллопатической медицины, поскольку понятие болезнь охватывает еще и душу — вместе с телом и умом. Заболевание же относится только к сфере физического. Я употребляю слово мозг в одних случаях и слово ум — в других, ибо мозг — это орган, отвечающий за передачу электрохимических сообщений между душой, умом и телом. Ум же охватывает все мысли, эмоции, установки, верования, представления и глубинные убеждения — все, что влияет на наше поведение, в свою очередь влияющее на здоровье и благополучие тела. Мозг — это структура, а ум — функционирование.

Я также исключила специфическую медицинскую лексику — просто не думаю, что она здесь необходима. Я даже считаю, что основная масса диагнозов, которыми пользуется официальная медицина, только усугубляет наши болезни — ведь мы не знаем в точности, что конкретно они означают или как на нас воздействуют. Взять, к примеру, термин псевдофолликулит зоны бороды (*pseudofolliculitis barbe*). Страшно звучит, не правда ли? В действительности же это — вросшие волосы в зоне бритья на подбородке. Что ж, с этим ясно.

Книга состоит из трех частей. Две первые содержат понятное, хотя и теоретическое изложение сути болезней и процесса исцеления. В них я рассматриваю многие скрытые психологические причины возникновения болезней и пытаюсь объединить научные знания с эзотерической мудростью древних метафизиков и врачей Египта, Греции и Китая.

Может показаться, что заключительная часть — это совершенно иная книга. Именно из нее вы сможете взять все, о чем узнали в двух предшествующих, и применить к функционированию физического тела. Информация из этого раздела практическая, ее можно сразу же внедрять в жизнь — в свое странствие за здоровьем.

Ниже я привожу подробный обзор каждого раздела:

№9830; Часть I, «Природа исцеления», предлагает новое, совершенно иное воззрение — психодуховный взгляд. В ней рассматривается различие между лечением и исцелением, а также отличие понятий душа и дух. Этот раздел содержит Семь универсальных принципов исцеления и указания, как ими пользоваться и следовать им в жизни.

№9830; Часть II, «Что в действительности кроется за болезнью», рассматривает все составляющие болезни — мысли, эмоции, установки, верования, представления и глубинные убеждения, — разбирая каждую из них до мельчайших деталей, чтобы вы могли лучше понять, как они влияют на здоровье и благополучие тела. В этой части болезни исследуются с четырех различных точек зрения и показывается, как каждая из них влияет не только на действенность конкретной методики исцеления, но и на степень вашего участия в процессе целительства.

№9830; Часть III, «Работа с телом для обретения здоровья», увязывает психологические составляющие болезни со строением и функционированием органов и систем тела. Из нее вы узнаете, в каких местах мы их накапливаем и как наше тело подает сигнал тревоги, когда они препятствуют его нормальной работе. В этот раздел книги включены разработанные мной *Body Mapping Charts™*, иллюстрирующие, в каких органах, железах, мышцах и отделах позвоночника скрываются энергетические скопления эмоций, установок, верований и страхов; эта информация снабжена как наглядными изображениями, так и описаниями.

Данный раздел включает также перечень и описание наиболее распространенных болезней и их скрытых значений: общее описание; скрытый психологический подтекст, заложенный в болезни; связанные с ней эмоции; проявляет ли болезнь отделенность только души, ума или тела — либо затрагивает их в комплексе; и что вы можете изменить, чтобы восстановить прекрасное самочувствие.

Последняя глава, «Шаги на пути к самоисцелению», дополняет исследования и справочный материал предыдущих разделов, предлагая вашему вниманию три шага, совершив которые вы сможете обогатить здоровье и жизнь.

В целом же эта книга о создании новой психодуховной модели исцеления. Она о том, как изменить восприятие болезни — от разобщенности к целостности, от внешнего к внутреннему, о признании неразрывной связи между душой, телом и умом, а также их единства и слаженности для поддержания отличного здоровья.

## СОВЕРШЕННО ИНОЕ ВОЗЗРЕНИЕ НА БОЛЕЗНЬ

В ходе эволюции любые перемены запускаются каким-то катализатором. В нашем случае произошла колоссальная трансформация воззрений людей на болезни и свою собственную роль в процессе исцеления. Вместо того чтобы возлагать на врачей ответственность за свое исцеление — как это было на протяжении многих лет, — в последнее время возрастает число по-новому мыслящих людей, готовых взяться за собственное исцеление и признающих существование других факторов, которые нельзя игнорировать в стремлении достичь подлинного исцеления.

Ныне люди стали понимать, что медицина, основанная на строго научном подходе, не в состоянии предоставить им ответы на вопросы о причинах, вызвавших болезнь, и потому они обращаются к медикам-интуитивистам, специалистам холистической и интегративной медицины, предлагающим более полную картину и различные методы лечения.

Перемена в представлениях породила стремительное развитие в сфере холистической и прикладной медицины, поскольку они рассматривают душу, ум и тело как неразрывное единство. Они стремятся выявить скрытые глубинные психологические факторы, влияющие на возникновение болезни, и работают над изменением как ментального, так и физического состояния. В проведенном недавно ассоциацией холистической медицины анализе указывается: третья часть респондентов обращалась за помощью к нетрадиционной медицине в поисках ответов на вопросы о смысле их болезней и наиболее оптимальных способах самоисцеления.

Узнавая все больше и больше, мы четко понимаем: мы должны изменить свои воззрения на болезнь. Возможно, подобная перемена в мышлении — это попытка подсказали нам, что настала пора возродить методы исцеления, которыми пользовались древние врачеватели, метафизики и алхимики. Возможно, пришло время отставить в сторону отличия в воззрениях и предвзятость, сложившуюся вокруг процесса целительства, и вернуться к подходам, с успехом применявшимся тысячелетиями. А еще лучше — расширить их и создать новую модель исцеления, которая:

• соединяет лучшее из аллопатической и холистической медицины и привносит в формулу исцеления психодуховное воззрение, которое помогает восстановить равновесие между душой, умом и телом;

• предлагает выбор конкретных подходов к целительному процессу, разработанных в ключе представлений данного человека о болезни и побуждающих его к активному участию в исцелении самого себя;

• сосредоточена на исцелении, а не лечении;

• признает и понимает, как ментальное и эмоциональное состояние влияет на состояние физическое, и наоборот;

• в первую очередь направлена на исцеление души человека и укрепляет природные целительные силы, являющиеся неотъемлемой частью Божественной природы и заложенные в каждом человеке;

• принимает взаимосвязь и взаимозависимость души, энергетического тела, ума и физического аспекта нашего «Я» и нацелена на обнаружение мыслей, эмоций, установок, верований и глубинных убеждений, подрывающих наше общее благополучие;

• способна наконец устранить разницу во взглядах на болезни и установить общие представления о влиянии психологических факторов на здоровье физического тела.

Окажется ли эта новая модель исцеления более удачной, зависит от того, кому ее предлагать и от наших представлений о болезни. Если вы обратитесь к последователям



аллопатической медицины, то не удивляйтесь, когда столкнетесь с отрицательной реакцией. С другой стороны, сторонники холистической и интегративной медицины воспримут ее благосклонно. Но истинную пользу от подобной перемены воззрений получите вы. Если вы решитесь изменить взгляды, мысли и сделаете все возможное, чтобы вскрыть спрятанные глубоко внутри вас причины болезни, то пожнете не только прекрасное здоровье, но и станете наслаждаться всеми радостями жизни.

Надеюсь, эта книга поможет вам сделать первый — и самый важный — шаг в вашем личном целительном странствии.

## **Часть I. ПРИРОДА ИСЦЕЛЕНИЯ**

### **Глава 1. ИСЦЕЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ**

Часто ли вам доводилось слышать, как кто-то восклицает: «Меня вылечили от рака» или «Я недавно прочел о новом средстве лечения этого заболевания»? И хотя это, несомненно, потрясает — то, что медицина, медицинские исследования и технологии могут эффективно избавить тело от многих болезней, которые еще двадцать-тридцать лет назад закончились бы летальным исходом, — они по-прежнему не способны эффективно научить нас тому, как исцелиться или действительно поправить то, что доставляет нам беспокойство и страдания.

Почему? Лечение и исцеление — не одно и то же ни в подходе к ним, ни в требованиях к пациенту, ни в результатах. К сожалению, даже со всеми ее достижениями медицина по-прежнему стоит на позициях лечения, то есть пытается вернуть организм к первоначальному, доболезненному состоянию. Медицина не исцеляет — с ее подходами состояние пациента не становится лучше, чем было до болезни.

Впрочем, ситуация вот-вот изменится, ведь все больше людей получают знания о здоровом образе жизни и осознают, что их состояние требует большего, чем просто сходить к врачу. Нам представляется замечательная возможность, позволяющая отныне и впредь смотреть на болезнь иначе. Мы стоим на пороге рождения новой модели исцеления, которая не только будет по-другому определять недуги, но и видоизменит само лечение.

И все же если мы обратимся к истории медицины, то обнаружим, что такой подход в действительности вовсе не нов. Напротив, он безвременен — в том смысле, что берет начало там, где и следует, — в исцелении души и удовлетворении всех ее нужд для здоровья и радости. Вместо того чтобы просто облегчать симптомы, недомогания, хронические или острые боли, возникающие в физическом теле, он стремится устранить скрытые факторы болезни. Эти факторы ответственны за то, что не позволяют душе — нашей истинной сути — найти физическое выражение посредством наших мыслей, слов и поведения; они вынуждают нас идти на компромисс с собой и порождают искаженное восприятие себя.

Цель этой модели — устранить нездоровые мысли, эмоции, установки, верования и глубинные убеждения, вызывающие к жизни нездоровые ментальные и физические состояния. Она возрождает баланс ума, тела, духа и души, а не просто залечивает недуги физической части нашего «Я».

Практически во всех цивилизациях, известных нам за нею историю человечества, имеются сведения о том, как метафизики, алхимики, герменевты, шаманы, знахари — и даже великие врачеватели Греции — рассматривали исцеление с психодуховной точки зрения, т. е. начинали процесс с уровня души, продвигаясь к хворям и недомоганиям тела изнутри. В трудах Гермеса, Парацельса, Платона, Флалда, Декарта и даже Гиппократы — которого С читают отцом западной медицины — описывается, что исцеление тела должно начинаться с устранения факторов, мешающих человеческой душе выполнять Божественную работу. Все были едины во мнении, что болезнь есть разобщенность с нашей духовной природой, и верили, что стоит вскрыть и устранить нездоровые мысли и противоестественное поведение, как физическое тело вернется в свое природное состояние равновесия и человек вновь

обретет прекрасное здоровье.

Все они единодушно показывали — каждый с помощью своей модели исцеления и Божественности человеческой природы: если стремиться к возрождению, то ум, тело и душа должны функционировать слаженно и объединить свои усилия для того, чтобы освободить душу для выполнения ее подлинной задачи. Они также свидетельствовали, что мы наделены тонким, невидимым энергетическим телом, окружающим нас и пронизывающим тело физическое, и что это тело настолько чувствительно к нашим мыслям, что если они нездоровы, то оно станет нас защищать, вызвав разобщенность между тремя аспектами нашего «Я». Они называли этот разрыв болезнью и считали, что проблема даст о себе знать в этом незримом энергетическом теле, увидеть которое могут ясновидцы.

В их трудах неоднократно встречаются указания на то, что невидимое и физическое тела — двойники и потому влияющее на одно влияет и на другое, а также на то, что исцеление и лечение — не одно и то же. Они сходились во мнении: лечение производит работу лишь на уровне физического тела, тогда как исцеление работает для всех аспектов — ментального, эмоционального, физического и духовного.

## ЛЕЧЕНИЕ

Лечение направлено на потребности физического тела и избавляет его от недомоганий, хронических либо острых болей, неприятных симптомов, кризисов и всяческих заболеваний. Оно почти не затрагивает скрытые факторы, порождающие возникновение этих недугов. Лечение называет здоровьем отсутствие симптомов и устранение всего того, что вызывает неправильное функционирование тела, даже если это предполагает удаление какой-то из его частей. Лечение как подход предусматривает компенсацию либо удаление. К примеру, если у человека случился мышечный спазм, то в качестве лечебного мероприятия применяют релаксанты; если присутствует боль, то назначаются болеутоляющие препараты; если же обнаруживается раковая опухоль, то ее, согласно методам лечения, удаляют.

Несмотря на то что этот подход облегчает нашу жизнь физически, он не затрагивает источник проблемы — лишь ее следствие. В результате «зачинщики» никуда не деваются и продолжают набирать силу, ослабляя при этом способность тела поддерживать здоровье на должном уровне.

Лечение смотрит на «что» и «как» болезни. При этом подходе тело считается биомеханизмом, машиной, в которой большинство деталей необходимы, однако для ее нормальной работы могут быть вовсе не связаны и не зависимы друг от друга. Лечебный подход видит органы, железы внутренней секреции и системы и желает понять, как они ломаются и что можно заменить или починить для устранения проблемы. Он не берет в расчет состояние ума.

Однако лечение, между тем, играет важную роль — приносит физическое и психологическое облегчение благодаря использованию медикаментов или хирургическому вмешательству. Это дарует как телу, так и уму время на восстановление некоторого равновесия.

Позвольте мне объяснить. Когда в теле присутствует боль, задача ума — попытаться понять, в чем проблема. Но это не так-то легко, поскольку мешает боль. Всякий раз, когда что-то болит, ум забывает о своих задачах. Вместо этого он фиксируется на испытываемом телом страдании, побуждающем мозг высвободить больше болевых рецепторов. Они обостряют испытываемую умом тревогу и отвлекают его еще больше, атакуя химически — пока не наступит полная его иммобилизация. И вот процесс восстановления равновесия превращается в некий порочный круг, внутри которого оказывается тело. На этом этапе ум и тело готовы уповать на что угодно, лишь бы вспомнить, каково жить без боли, и мы неожиданно для себя хватаемся за любые лекарства — выписанные по рецепту или без него — либо за что-то другое, даже если обычно не пользуемся такими средствами.

Лечение поощряет занять пассивную позицию и побуждает перепоручить исцеление

кому-то другому. Отношения между лечащим врачом и пациентом часто дают крен в сторону авторитарности и зависимости, и в большинстве случаев пациенту внушают, будто бы он не способен принять взвешенное решение. В итоге все решения принимает врач, а пациент лишь следует его предписаниям. И хотя нынешние доктора хорошо обучены своему делу, такой ход событий не благоприятствует исцелению — он не вдохновляет на активное участие пациента.

Поскольку лечение сосредоточено на теле, этот процесс почти никогда не принимает в расчет духовную природу. Лечение не признает существования энергетического тела или роли души. И даже если сам доктор и верит как в одно, так и в другое, то методы диагностики и лечения их исключают.

## ИСЦЕЛЕНИЕ

Исцеление, напротив, идет от души и стремится распознать, трансформировать и устранить всяческие препятствия, мешающие ей, уму и телу работать в единстве и слаженности. Задача процесса исцеления — сделать нас лучше, чем мы были до болезни, и восстановить «целостность» ради здоровья. Для этого следует создать гармоничное внутреннее пространство, чтобы у нас появилась возможность заняться скрытыми факторами болезни на глубинном уровне. Мы связываемся со своей истинной сущностью и обретаем способность увидеть, насколько сильными можем быть, если освободимся от ограничений обусловленности.

С точки зрения исцеления, здоровье — это физическое, умственное, эмоциональное и духовное равновесие. Органы, железы и системы тела не испытывают никакого стресса или эмоционального напряжения; ум свободен от ментальных барьеров и искаженного самовосприятия. Душа не встречает препятствий для физического выражения себя. Исцеление обращается к источнику болезни и требует от нас покопаться в наших психологических хранилищах, чтобы достать оттуда нездоровые мысли, эмоции, установки, верования и глубинные убеждения, ответственные за возникновение болезни. Исцеление — это воссоздание нашего самовосприятия и изменение образа жизни таким образом, чтобы они благоприятствовали хорошему здоровью. Мы устраняем источники разобщенности души, ума и тела.

Исцеление начинается с осознания и заканчивается переменами. Оно побуждает нас высвободить душевные травмы, захороненные глубоко внутри, и отпустить идентичности, созданные нами на основе этих травм. Мы должны избавиться от привычек и зон комфорта, порвать с нездоровым поведением, скрывающим нас истинных, даже если такое поведение дарует нам чувство безопасности или помогает не выделяться из толпы.

Исцеление предполагает активное участие в заботе о теле и не приветствует перепоручение этой заботы другим. Оно требует отдачи, решимости и просьбы о помощи; оно порождает отношения сотрудничества и способствует возникновению доверия.

Врач и пациент работают командой, обсуждают, исследуют, наблюдают и привлекают альтернативные методы в дополнение к традиционным. Отсутствует всякая авторитарность, врач не пытается единолично избрать верное направление. Наоборот, он видит пациента участником процесса принятия решений, крайне ответственным за каждый шаг, касающийся его здоровья.

Задача исцеления — не устранить, а создать: создать здоровое самовосприятие, здоровые мысли и здоровые отношения. Данный подход воплощает в жизнь такие качества души, как любовь, приятие, одобрение, сострадание, терпение и терпимость. Он чтит духовную природу и воздаст нам за наши усилия прекрасным здоровьем. Он освобождает нас от прошлого, чтобы мы были вольны заново творить. Это все — длительный процесс, предполагающий смех и слезы, игру и дурачество, а также спонтанность. Это возвращение к состоянию ребенка, который жаждет учиться и приобретать всяческий опыт просто ради познания границ возможного.

Впрочем, исцеление тоже может порой проходить трудно и болезненно, ибо всплывает на поверхность прошлое и все его ошибки. Бывают даже моменты, когда мы задаемся вопросом: а действительно ли мы все это одолеем и стоит ли результат затраченных усилий? Однако если мы проявим настойчивость, то впоследствии поразимся тому, сколько всего приобрели и сколь насыщенной стала наша жизнь. Мы обнаружим довольство тем, кем являемся, и сможем коснуться той части себя, которая ценнее и дороже всего когда-либо достигнутого вовне. Мы воссоединимся с нашей душой.

Если мы будем в состоянии помнить, что исцеление — это образ жизни, а не то, чего мы безумно жаждем, когда больны, то у нас появится больше шансов жить разумно, просто, достойно, плодотворно и согласованно с нашей духовной природой. Тогда каждый день станет целительным.

## **ПСИХОДУХОВНЫЙ ПОДХОД К ИСЦЕЛЕНИЮ**

В своих трудах Эдгар Кейси прекрасно описал основные принципы психодуховного исцеления: «Дух есть жизнь. Ум — это строитель. Физическое — результат». Такой подход рассматривает исцеление как процесс сотворчества души, ума и тела, а болезнь считает нарушением этого процесса. Проблема, выливающаяся в болезнь, отражает нечто глубинное, внутреннее, ослабляющее защитные способности тела, то, что становится открытым к внешним факторам болезни — вирусам, бактериальным инфекциям, загрязнению окружающей среды, составу пищевых продуктов. Психодуховное исцеление рассматривает болезнь как способ души сообщить уму: то, о чем мы думаем, идет вразрез с нашей духовной природой, и необходимо что-то срочно изменить, прежде чем это скажется на теле.

Данный подход к исцелению основан на трех предпосылках:

1. Нездоровый образ мыслей влечет за собой нездоровое состояние тела.
2. Исцеление возможно лишь тогда, когда удастся обнаружить и устранить нерешенные психологические проблемы.
3. Исцелить себя можем только мы сами. Никто другой не сделает этого за нас.

Эта модель вскрывает глубинные взаимосвязи между болезнями и мыслями, эмоциями, верованиями, представлениями и глубинными убеждениями и рассматривает, как все перечисленные факторы затрагивают взаимоотношения между душой, умом и телом. Ее задача — показать нам, как обнаружить нездоровые причины недугов, тщательно сокрытые за нашими психологическими масками, как устранить эти проблемы, высвободив их эмоциональный заряд, и как соединиться с нашей духовной природой, чтобы высвободились целительные качества души и духа. Данный подход возносит исцеление на еще более высокий уровень.

## **Глава 2. Более высокий уровень: Исцеление**

Конечная задача исцеления — помочь душе в ее эволюции, т. е. устранить любые препятствия, мешающие нашей духовной природе в полной мере быть познанной и с радостью выраженной в наших мыслях, словах и поступках. Однако для того, чтобы эта задача осуществилась, мы должны произвести некоторые перемены в наших представлениях, среди которых можно выделить пять наиважнейших:

1. Необходимо изменить наше представление о самих себе — увидеть себя не просто как физическое тело. Следует помнить, что мы существуем в двух измерениях: в материи (физическом теле и уме) и в энергии (духе и душе). Наша духовная природа охватывает все.
2. Взамен прежних представлений о том, что болезнь производит изменения в физическом теле, нам следует понять: она влияет также на ум, энергетическое тело и душу. Лучше считать ее разладом во взаимодействии и общении между всеми аспектами, из которых складывается наше «Я».
3. Мысли следует воспринимать не как закрытое содержимое мозга, но как

энергетическую точку притяжения опыта и одну из важнейших составляющих здоровья и благополучия физического тела.

4. Необходимо считать, что все происходящее с нами взаимосвязано и обусловлено и не бывает ни случайностей, ни совпадений. Мы должны осознать, что любые события — как хорошие, так и плохие — играют существенную роль в процессе нашего развития.

5. Следует прийти к пониманию того, что душа и дух — не одно и то же, несмотря на то что слова эти нередко используют как синонимы. Нам следует знать: хотя душа и неосязаема, она является движущей силой, импульсом, толкающим процесс развития вперед и стимулирующим перемены. Дух же служит жизненно важным энергетическим связующим звеном между душой, умом и телом.

## ДУША

Душа является нашей стержневой сущностью, источником жизни. Она служит внутренним навигатором в жизненном путешествии, указующим путь эволюции. Она обеспечивает нашу энергетическую жизнеспособность, вдыхает жизнь в физическое тело и помогает переживать самые мрачные времена, даруя утешение, надежду и вдохновение. Она наш внутренний целитель, контролирующий работу тела во время болезни.

Душа вызывает к нам посредством интуиции, предлагая бесконечное множество возможностей, предостерегая о возникновении нездоровых мыслей или неверно избранном пути. В ней записана история всего, что происходило с нами на земном физическом плане — как в этой жизни, так и в прошлых воплощениях.

Душу нельзя увидеть, но можно ощутить посредством живой материи нашего тела и мыслей. Она пользуется ими обоими как средством физического выражения, давая возможность нашей духовной природе проявиться во внешнем мире. Во многих религиозных учениях душа описана как Сердце Бога, Небесная Колесница, соединяющая нас с Источником и Вселенной, а также как средство личной эволюции и духовного развития. Главное для нее — качество жизни и отношения, которые у нас складываются с другими. По мере того как одни циклы бытия сменяются другими, душа ведет энергетические записи всего происходящего с нами в наших клетках и энергетическом теле. Эти уроки имеют колоссальную важность; они — истинный дар жизни.

Посредством возникающих в уме мыслей душа извещает нас, когда мы действуем в согласии с нашей духовной природой, а когда нет. Ей на помощь приходят эмоции: когда мы счастливы, радостны и довольны, мы с ней созвучны. Если же мы рассержены, подавлены и не удовлетворены — этого нет. Эти послания легко прочесть: все, что требуется от нас, это настроиться на волну собственных эмоций.

Всякого рода боли, неприятные ощущения, напряжение, стресс, эмоциональные кризисы, негативные телесные проявления и сами болезни — все это попытки души привлечь наше внимание к нездоровым мыслям. Их задача — повысить наше осознание существующего сопротивления, нежелания или неготовности изменить отжившие модели, отпустить прошлое и выйти за пределы зоны комфорта и всего привычного.

Когда с нами случается что-то из перечисленного, это не значит — ни в коем случае, — что душа желает причинить телу вред. Она понимает, что, будучи людьми, мы имеем склонность порождать мыслеформы, вызывающие ограниченность мышления. Мы поддаемся желанию поглубже спрятать эмоциональные раны, питающие наш страх перемен и порождающие неуверенность в себе. Душа прекрасно осведомлена: чтобы мы сделали шаг вперед в развитии личности и духовности, нас нужно пнуть чуть сильнее, вот она и пользуется разными телесными неприятностями, чтобы донести до нас необходимость что-то в своей жизни изменить.

В процессе эволюции именно душа вызывает к жизни все события и определяет Божественную работу, которую нам предстоит совершить, давая возможность учиться, расти и преодолевать нездоровые привычки мышления. Это позволяет нам изменять

ограничивающие модели поведения, мешающие нам наслаждаться желаемым состоянием здоровья и качеством жизни. Когда энергия души покидает тело в момент смерти, все, что остается, — это физическая оболочка, тут же начинающая разрушаться и разлагаться. Душа возвращается к своей энергетической природе и ожидает новой возможности возродиться в физическом теле.

## ДУХ

Дух — это энергетическая линия жизни между душой, умом и физическим телом. Он выступает «коммуникативным интерфейсом» между ними и дает возможность душе выражать свои побуждения посредством человеческого опыта. Дух — это аура, образующая энергетическое тело, которое окружает и пронизывает физическое тело человека. Он соткан из вибраций; своими волнообразными колебаниями и энергетическими рисунками он воспроизводит обитель души и магнетически привлекает события, способствующие личностному росту и продвижению души по пути ее эволюции.

Он невидим, однако его присутствие ощущается через живую материю физического тела. Являясь интерфейсом для ума, дух, между тем, не вносит свой вклад в порождение мыслей наравне с душой. Он выступает скорее передатчиком этих мыслей во внешний мир, а затем принимает их в виде информации, соединенной с энергией, которая не доступна восприятию физическими органами чувств.

Дух занимает то же пространство, что и физическое тело, и создает электромагнитную оболочку души. Эта структура, пусть и скрытая от обычного глаза, повторяет физическое тело и соединяет его в единое целое с душой. Соответственно, то, что влияет на одно, влияет и на другое. Раз нездоровые мысли рушат защитные силы физического «Я», открывая его всем недугам, то и энергию духа они портят — блокируют ее, мешая духу выступать интерфейсом для души, ума и тела.

Дух — это энергетический «переводчик» побуждений души, отвечающий за распределение их по телу. Вибрации духа, как и вибрации души, более тесно связаны с той частью головного мозга, которая пользуется символами и метафорами, а также эмоциями для обратной связи. Он — независимый посредник между душой и умом, и его основная задача — следить за тем, чтобы создаваемое нами в уме передавалось вовне. Это и позволяет нашим мыслям возвращаться к нам в виде событий. Вместе душа и дух составляют энергетическое тело — внутренний отражатель происходящего во внешнем мире.

Дух не просто наблюдает за тем, что болезнь делает с телом. Он рисует расширенную картину: как проблема влияет на способность души выполнять ее эволюционную задачу. Благодаря своей вибрационной природе он воздействует на тело, чтобы устранить все, что мешает душе проявить себя физически. Поскольку дух не может повлиять на качество порождаемых нами мыслей, он отражает их влияние на нас — ментально, эмоционально и физически. Так привлекается внимание к разобщенности души, ума и тела. Эта утрата единства может проявить себя усталостью, недомоганием, смятением мыслей, взрывом эмоций или депрессией.

В момент смерти дух открывает душе путь, по которому она, покидая тело, вновь перемещается в царство Света и энергии.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО — МИКРОКОСМ ТЕЛА ФИЗИЧЕСКОГО

Со всем его сложным устройством систем, органов и желез, наше физическое тело получило многомерную систему обратной связи, которая помогает отслеживать и регулировать его работу. Энергетическое тело предоставляет мгновенную картину происходящего с нами на физическом и ментальном планах; его движение отражает, как одно влияет на другое. Оно отвечает за поддержание жизненных сил, движущихся в физическом теле, а также управляет телом, помогая поглощать и распределять последствия наших

мыслей, эмоций, установок и верований по клеткам, мышцам, органам, железам и всем важнейшим системам.

Энергетическое тело не только следит за энергетической, электромеханической и метаболической активностью физического тела, но и контролирует, как все эти факторы влияют на взаимодействие души, ума и самого тела. В сущности, оно двойник души, ума и тела и посредством своей информации предоставляет четкую картину того, что происходит в них на энергетическом уровне. Эта информация показывает:

• нормально ли функционируют системы, органы и железы, и если нет, где именно случился сбой и как он влияет на общую работу тела;

• как стресс и внешние факторы влияют на физическое «Я»;

• свободно ли движется энергия по всему телу, и если нет, то в каком конкретно месте она блокируется, застаивается либо утекает;

• присутствуют ли какие-либо психологические факторы, влияющие на процесс взаимодействия и обмена информацией между душой, телом и умом; не появилась ли между ними разобщенность;

• где происходит сбой и как он влияет на физическое тело — затрагивает ли он лишь отдельные органы и железы или же основные системы жизнеобеспечения и их части;

• в чем первопричина разобщенности — в нездоровых мыслях, установках, верованиях или моделях поведения;

• что необходимо предпринять для восстановления равновесия в физическом теле, чтобы оно могло самоисцелиться и восстановить связи с душой и умом. Энергетическое тело сообщает немало сведений о здоровье физического «Я» и о том, как задачи души соотносятся с его физиологией. Психодуховный подход к исцелению придает огромное значение этой информации, используя ее для того, чтобы отыскать скрытые факторы болезни и локализацию их энергетического накопления.

## **ВЫСОКОРАЗВИТАЯ КОММУНИКАЦИОННАЯ СЕТЬ**

Энергетическое тело — это высокоразвитая коммуникационная сеть, пребывающая в постоянном контакте со всеми системами физического тела. Оно — единый интерфейс, посредством которого мы взаимодействуем со всем — как снаружи, так и внутри. Оно служит своеобразной антенной, передающей и принимающей энергетически наполненную информацию на частотах своих вибраций.

Когда энергетическое тело работает в режиме внешней трансляции, оно передает наши мысли и потребности души во внешний мир. Отправленные им послания ищут события, совпадающие с тем, о чем мы думаем, и помогающие нам расти и продвигаться по пути эволюции. В режиме восприятия элементы энергетического тела, душа, сердце, чакры, вегетативная сосудистая система и центральная нервная система — все вбирают в себя поступающую извне энергетически наполненную информацию. Они ее перекодируют, распределяют по телу и наполняют соответствующей энергией органы, железы, мышцы и кости; эта энергия откладывается ментальными отпечатками, определяющими нынешнее и последующее реагирование данных частей тела.

С другой стороны, когда энергетическое тело находится в режиме внутренней трансляции, оно делает запрос о текущем состоянии физического тела, души и ума. В режиме внутреннего восприятия энергетическое тело записывает собранную им информацию и служит системой обратной связи. Получив сигнал о том, что какой-то из аспектов нашего «Я» работает со сбоем, оно распределит эти данные. При этом оно направит уму команду проверить и определить проблему, а телу — устранить ее.

Мы, по большей части, ни умом, ни телом не осознаем работу энергетического тела и замечаем его лишь тогда, когда появляется какая-то проблема. В такие моменты мы ощущаем его физически — через усталость, мышечное напряжение и стресс, а также ментально — в виде эмоциональной подавленности и смятения.

## КОГДА МЕНЯЮТСЯ МЫСЛИ, МЕНЯЕТСЯ И ЭНЕРГИЯ

В повседневной жизни бывает немало случаев, влияющих на способность нашего тела самоисцеляться. Однако наибольшее влияние оказывают на нас мысли. Вспомним слова Эдгара Кейси: «Ум — это строитель», и когда его содержимое — яд, то физическое и энергетическое тела отравляются. И что бы мы себе ни представляли, достаточно одной сильной негативной мысли, дабы этот процесс запустился.

Высказывание «Энергия следует за намерением» объясняет это явление: мысли — это то место, куда мы посылаем нашу энергию, и наша энергия там, куда мы посылаем свои мысли.

Позвольте объяснить. Мысли есть энергия; они выстраивают рисунки, проходящие через все энергетическое тело для передачи во внешний мир. Они также движутся по энергетическому телу в поисках информации о реакции физического тела на новую мысль.

Для сбора этой информации энергетическое тело сканирует органы, железы и основные системы физического тела на предмет наличия в них схожей памяти. Если она есть, то сканируемые участки направляют свой ответ, содержащий данные о том, что эта новая мысль здорова, не вызывает разобщенности между душой и телом или что она нездорова и порождает волнение в энергетическом теле, а также разобщенность душевного и физического. Как только ответ получен, он электрохимически посылается уму для оценки ситуации. Нездоровая информация отправляет уму послание, заряженное стрессом и физическим недомоганием, а здоровая реакция посылает общее чувство благополучия.

У ума есть выбор: он может начать действовать в соответствии с полученной информацией, изменив мысль или породив подобную первой. Он может выбрать последнее, если эта мысль согласуется со старыми установками, верованиями и глубинными убеждениями. Между тем только лишь то, что мысли нам привычны, вовсе не означает, что они здоровы, — как в случае хронических болезней. Большинство из них отражают какой-то упадок — либо разрушение нездоровых мыслей, либо разрушения в теле из-за этих идей.

Такие состояния, как артрит, расстройства пищеварительной системы, кардиологические заболевания, аутоиммунные расстройства, включая волчанку, хроническую усталость и фибромиалгию и даже рак, — все это способы тела предупредить ум, что настала пора отпустить отжившие модели, порождающие нездоровые ментальные состояния. Эти болезни указывают: годы подобных мыслей подтачивают тело до такой степени, что оно превращается в развалину под гнетом длительного стресса. Они, помимо этого, сообщают, как эти модели бьют по способности энергетического тела производить точное считывание физического «Я» и обеспечивать отклик, необходимый для поддержания здоровья и эффективного общения между душой, умом и телом.

## ПРАВДА ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

Известна одна древняя философская истина об исцелении: это не просто наука, это образ жизни. Исцеление случается каждый миг, а не только тогда, когда у нас по спине заструится холодный пот оттого, что возникшая вдруг боль или недомогание могут предвещать что-то страшное. Чтобы наслаждаться полноценной здоровой жизнью, от нас требуется согласовывать внешние события с побуждениями нашей души. Наши мысли должны отражать наши потребности, а не навязанную нам обусловленность или требования и желания других. Простым упорядочением мыслей мы создадим жизнь, которая обеспечит и прекрасное здоровье. Если с нами случилась болезнь, значит, для исцеления нам нужно заглянуть вглубь себя и отыскать мотивы, таящиеся за нездоровыми мыслями. И даже когда со здоровьем все в порядке, мы все равно должны анализировать то, о чем наши думы, — в целях профилактики. Если же в мыслях неразбериха, нужно их изменить — пусть и очень не хочется.



Исцеление велит пересмотреть наши взаимоотношения — не являются ли они источником негативных мыслей. Порой это влечет за собой прекращение исчерпавших себя или опутавших нас сетями зависимости связей и создание новых. Оно требует развивать интуицию — голос взывающей к нам души, который поможет нам читать послания энергетического и физического тела. Мы должны расширить представления об исцелении, увидев в нем освобождение от всех скрытых «возбудителей» болезни — включая те, что погребены в глубоких тайниках нашего ума и тела.

И самое главное: жизнь, дарующая исцеление, призывает исполниться доброты и благодати Духа, а также сострадания и любви Души, ибо они — величайшие из целителей, основа основ Божественного искусства исцеления.

### **Глава 3. Божественное искусство исцеления**

Если принять тело за вершину айсберга, то станет понятно: видимое глазу — всего лишь крошечная часть того, что определяет, насколько хорошим здоровьем мы обладаем. Громадная доля остается под поверхностью и играет решающую роль в целостности всей структуры; мы можем не иметь ни малейшего представления о ее существовании — пока не заболеем. Метафора айсберга позволяет нам понять, что требуется для того, чтобы наслаждаться прекрасным здоровьем, и сколько всего влияет на тело — гораздо больше, чем видно глазу. Мы получаем наглядную картину того, что отличное здоровье — это больше чем удовлетворение нужд одного лишь физического тела, ведь есть еще потребности души и ума. Нам открывается, почему исцеление — это способ поведения и образ жизни в целом.

Используя образ айсберга, мы видим, что слой, лежащий прямо под поверхностью, — это наше поведение: действия, поступки, питание, взаимоотношения с другими людьми, способы преодоления стрессовых ситуаций, забота о себе и защита себя от болезней. Если наши привычные модели не создают дисбаланса в образе жизни и удовлетворяют потребности души, ума и тела, тогда со здоровьем у нас все в порядке. Если же наше поведение — сплошное вредительство самим себе, не выпускает нас за рамки пагубных моделей мышления и приветствует дурные привычки, то мы увеличиваем собственную открытость болезням. Мы также менее склонны ладить со своим телом или предпринимать срочные меры по изменению привычных действий, вредящих его здоровью.

Следом за этим расположен слой наших верований — повторяющихся мыслей, прочно закрепившихся у нас в уме, а также глубинных убеждений — верований, зафиксированных в нашем поведении. Верования отвечают за формирование привычек и зон комфорта и трудно поддаются изменениям, поскольку уму они кажутся истинными. Соответственно, он станет цепляться за них даже ценой угрозы нашему ментальному и физическому состоянию.

Глубинные убеждения заставляют нас навечно укрепиться в наших верованиях, возникших благодаря обусловленности, социальным традициям, взаимоотношениям с другими людьми, материальному статусу и надеждам, возлагаемым на нас родителями. Как верования, так и глубинные убеждения являются причиной неестественного поведения и служат источником умственного и физического дискомфорта и душевных страданий. Они искажают наше восприятие реальности.

Следующий слой айсберга представляет наше эмоциональное состояние, охватывая эмоции и установки. Именно здесь открываются наши главные взгляды на жизнь и прячется ранимое внутреннее дитя. Эта часть обнаруживает, как обусловленность повлияла на восприятие нами самих себя и как общение с другими людьми повлияло на наше самоуважение и самооценку. Тут отсиживаются все страхи и наша крепкая к ним привязанность. Они влияют на верхние слои, выливаясь в нездоровые верования, глубинные убеждения и пагубные пристрастия.

Слой, пролегающий под эмоциями, отражает наш образ мыслей. Если большинство порождаемых нами моделей мышления согласуется с намерениями души и потребностями тела, то айсберг будет перемещаться свободно. Он выстоит в тяжелые времена, и его

верхушка не даст крен. Если же, напротив, наши модели мышления нездоровы — то есть не позволяют нам быть самими собой, создают ложное либо искаженное самовосприятие и не способствуют здоровому поведению, то основание айсберга будет непрочным и неразвитым. Испещренная трещинами, наша льдина окажется на грани развала.

Самую большую и практически невидимую часть айсберга составляет духовный слой — энергетическое тело и душа. Эта часть служит основанием, на котором возводятся здоровые физические, ментальные и эмоциональные состояния. Он содержит внутри себя целительные силы, способные трансформировать, преобразовывать и преодолевать болезни. Это уровень нашей духовной природы, отражающий наше «Я», которое следит за эволюционным путешествием к целостности. Энергетическое тело и душа олицетворяют наш способ существования и общее восприятие жизни. Этот духовный уровень обеспечивает руководство, необходимое для восстановления хорошего здоровья — ментального и физического. Он дает ответ на вопросы: «Кто я?» и «Какова цель моего существования?». Эта часть айсберга всегда остается стабильной и держит всю конструкцию на плаву даже тогда, когда прочие слои расплзаются в основании. Духовный уровень — это место, где рождаются целительные эмоции любви и надежды, сопровождаемые прощением, оптимизмом и благодарностью. Они обладают такой мощью, что создают мгновенные изменения в энергетическом теле и восстанавливают баланс всего остального.

Впрочем, целительные силы этого слоя доступны, лишь если предшествующий ему — слой мыслей — открыт бытию и верит, что мы можем исцелить себя. Чтобы так и произошло, у души припасен метод, способный изменить расстройство на всех уровнях одновременно. Все, что необходимо, — это наше желание изменить мысли.

## МОДЕЛЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

Шаги, предусмотренные в этой модели, — оценка, уроки, действия и освобождение — просты, трансформирующи, доступны для понимания, несложны в осуществлении и с ходу приложимы к любой ситуации. И все же, несмотря на кажущуюся простоту, воздействие, которое они оказывают на душу, ум и тело, невероятно.

### ОЦЕНКА

Оценка — это процесс самодиагностики, позволяющий нам сонастроиться с тем местом, где мы ментально, эмоционально и физически пребываем в данный момент. Она заставляет нас обратить внимание на то, как мы проводим свою жизнь, и удостовериться, заботимся ли мы о здоровье или же терзаем физическое тело стрессами.

Оценка ментального состояния направляет наше внимание вовнутрь и создает среду, в которой мы можем увидеть себя за пределами ментальных ограничений и условностей. Ее рефлексивная природа позволяет нам прислушаться к беседам с самим собой и понять их тон — критический, осуждающий либо же самоуничижительный. Если они токсичны, то они отравят и тело. Если саморазрушительны, то нарушат естественный баланс души, ума и тела и приведут к разобщенности. Ментальная оценка дает нам возможность понаблюдать за качеством мыслей и отследить, как на них влияет наш внутренний диалог.

Оценка эмоционального состояния позволяет обнажить раны, погребенные глубоко внутри, и увидеть, какие мы привязали к ним страхи. Когда они обнаружены, перед нами встает выбор. Продолжим ли мы позволять им влиять на нашу жизнь, держа себя заложником старых душевных ран? Или снимаем претензии к ним — освобождая, таким образом, себя от их уз — и начинаем жить, прислушиваясь к потребностям души, ума и тела?

Оценка физического состояния дает нам возможность по-настоящему «сверить пульс» работы и ощущений тела.

Случается ли телу терпеть боли, хронические недомогания или любые иные сбои в нормальной работе?

Достаточно ли мы отдыхаем?

А наше питание — способствует ли оно поддержанию здоровья?

Даем ли мы телу необходимую физическую нагрузку? Управляем ли стрессом — или стресс управляет нами?

## УРОКИ

Болезнь — великий учитель, поскольку заставляет нас задуматься и понять, почему мы думаем и действуем именно так, а не иначе. Благодаря ей мы больше узнаем о своей личности, верованиях, глубинных убеждениях, страхах, обусловленности, биологической истории, силе, слабостях и самовосприятии (как положительном, так и отрицательном). Она воодушевляет к переменам, исследованию наших возможностей и поиску путей обращения отвращающих ситуаций в исцеляющие.

Болезнь открывает нам глаза на то, насколько ограничено наше восприятие действительности и как важно вскрывать в себе нездоровые верования, касающиеся благополучия. С ней мы постигаем, что свои эмоции очень важно выражать, а не прятать поглубже внутрь просто из страха, что другие не примут или не одобряют нас. Состояние болезни дарует нам возможность отыскать действенные способы высказаться о своих чувствах и обучает необходимости устанавливать здоровые эмоциональные границы.

Когда нас атакует болезнь, ее голос ясно и четко говорит нам о том, что происходит под поверхностью, глубоко под кожными покровами, побуждая нас больше узнать о функционировании нашего тела и воочию убедиться, что с ним случается, когда оно не получает достаточной заботы. Случившееся учит нас, какую следует употреблять пищу для поддержания жизненных сил. Мы понимаем, например, что, когда рацион перенасыщен сладостями и простыми углеводами, мы вроде бы ощущаем внезапный прилив сил, но он тут же сменяется сильнейшей усталостью и снижением умственной активности. Мы узнаем о последствиях стресса и о том, как важно выработать стратегии управления, чтобы свести к минимуму его воздействие.

Болезнь учит также, что необходимо следить за своими мыслями, что качество мыслей определяет качество нашего здоровья. Ее голос велит не бояться нового и пробовать все варианты, которыми мы располагаем.

## ДЕЙСТВИЯ

Это шаг, с которого начинается путь. Теперь мы полным ходом движемся к исцелению — перемены неизбежны. Это также процесс, который дарует нам чудесную возможность на опыте познать, какой огромной силой мы наделены.

Потратив достаточно времени на оценку своего состояния и постижение науки о том, что следует делать, чтобы толкнуть вперед процесс исцеления, душа, ум и тело перестают быть сторонниками подхода «посидим-посмотрим». Вряд ли они теперь позволят нам по-прежнему ограниченно мыслить, иметь нездоровые установки, дурные привычки и саморазрушительные модели поведения. Мы, конечно, можем попробовать, однако ментальный и эмоциональный дискомфорт, который мы тут же ощутим, подчас более неприятен, чем вся боль, сопутствующая болезни.

На этапе действия перед нами открывается возможность применить что-либо из найденного нами на этапе уроков и заняться поправкой здоровья. Нам представляется случай расширить осознание и порадовать себя переменами в восприятии себя. На этом этапе целительного процесса мы обнаружим, что начали испытывать больший вкус к жизни и отношениям с другими людьми. Наши поступки и мышление станут другими, и мы достигнем уровня актуализировавшихся людей, о которых говорил Абрахам Маслоу в своей

знаменитой книге «На подступах к психологии бытия» (Toward a Psychology of Being). Он описал актуализировавшихся людей не как тех, у кого вообще нет проблем, но как индивидуумов, научившихся переходить от нереальных проблем к решению проблем реальных. Они умело внедрили в жизнь необходимые перемены, благодаря чему трансформировали свое восприятие болезни. Они освободились от уз прошлого.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ**

Эта стадия целительного процесса — награда за целеустремленность и решимость пройти весь путь, несмотря на то, что порой он доставлял множество неудобств. Результат — наша способность ступить за пределы текущего образа мыслей и подняться над ними. Освобождение от прошлого дает нам возможность жить радостно, не испытывать боли и страданий, вызванных душевными ранами. Свободные от искажений самовосприятия, мы способны понять, кто мы есть на самом деле, и узнать, каких высот можем достичь.

Освобождение распространяется и на мышление, и на взаимодействие с внешним миром. Смена поведенческих моделей происходит потому, что наши поступки больше не продиктованы старыми верованиями и глубинными убеждениями. Освободиться не значит, отречься от прошлого; мы просто переводим информацию в иное русло. Прошлое больше не руководит нашей жизнью, благодаря его урокам мы теперь можем распознавать, как поступать: это то, чего мы сами хотим, или же другие считают, что так нужно.

На стадии освобождения мы отпускаем отжившее и создаем новое — по-новому мыслим, по-новому ведем себя, по-новому живем и по-новому реализуем потребности души, ума и тела. Для этого мы прибегаем к недавно выученным урокам и мудрости души, в энергетике которой заложены Семь Универсальных Принципов Исцеления.

## **СЕМЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ ИСЦЕЛЕНИЯ**

1. У вас есть силы, чтобы исцелить себя. В физическом теле заложены механизмы самоисцеления, оно снабжено защитной системой, которая не пропускает внешних и внутренних возбудителей болезней. Устройство тела предусматривает процесс саморегенерации путем ежедневного создания новых клеток. Мы можем остановить этот процесс, только если не верим в эту способность и не даем телу то, что ему нужно: отдых, должное питание и нагрузку.

2. Только вы можете исцелить себя. Никто другой не сделает это вместо вас. Создать команду, помогающую в исцелении, очень важно — ее участники могут предложить свои знания, идеи, различные взгляды и, что самое ценное, — свою поддержку. Однако эти люди не могут исцелить вас — лишь вам это под силу. Это личное путешествие самопознания и духовной эволюции. Никто не может испытать ваши эмоции, понять, как работает ваш ум или породить ваши мысли. Другие могут помочь вам отследить нездоровые модели, но изменить их можете вы, и только вы.

3. Вначале исцелите душу; за ней последует исцеление ума и тела. Душа, ум и тело имеют различные потребности, и если все получают необходимое, то все будут здоровы. Но если хоть чем-то пренебречь, появится разобщенность и болезнь атакует все. Исцеление восстанавливает связь души, ума и тела. В то время как медицина работает прежде всего с телом, божественное искусство исцеления напоминает нам о необходимости начинать с души, ибо она — источник нашего существования, вдыхающий жизнь как в ум, так и в тело. Если мы начнем отсюда, то все остальное подтянется автоматически. А каковы потребности души? Жить в радости и со смыслом, развиваться, расти и выражать свои побуждения посредством мыслей, слов и поступков.

4. Исцеляет только любовь. Энергия любви исполнена невероятной целительной силы. Посылаемая вами в любую часть тела, где есть боль или сбой в работе, любовь наполнена обновляющей силой души и ума. В уме происходит перемещение внимания от обнаружения

проблемы к поиску решения, а душа «видит» болезненное место и напитывает его безусловной любовью. Это чувство живет в настоящем, именно там, где и происходит исцеление, — не в прошлом и не в будущем.

5. Прощение освобождает в сердце место для любви.

Когда наше сердце полно страха, гнева, грусти или отчаяния, в нем нет места для теплых чувств, без которых трудно оставаться здоровым. Любовь связана с душой, а прощение — с умом; оно высвобождает эмоциональный заряд, наполняющий болезненные мысли — те, которые вызывают поведение жертвы и заставляют нас вести жизнь «на птичьих правах» вместо нормальной и полнокровной. Прощение устраняет застои в энергетическом теле, чтобы содержащаяся в нем информация могла течь свободно, обеспечивая связь с душой, умом и телом для поддержания здоровья. С помощью правильных вибраций оно устраняет нездоровые установки и страхи, залегающие в позвоночнике, отравляющие эмоциональные заряды в органах, железах и мышцах. Оно запускает целительный процесс и усиливает иммунитет, а мы становимся менее восприимчивыми к болезням.

6. Изменения — вот единственный план действий. Эволюционное путешествие — это одна из перемен, иного выбора в жизни нет. Это то, что происходит от мысли к мысли. Изменения преобразуют наше мышление и помогают продвигаться из прошлого в настоящее и из настоящего в будущее. Первый шаг в трансформации — прощение, следующий за ним — любовь. Когда мы прощаем себя и своих обидчиков, мы увеличиваем пространство своего ума для новых мыслей и расширяем сердце, чтобы оно могло вместить больше любви. Когда мы болеем, наша душа, ум и тело требуют перемен. Они шлют сигналы тревоги о том, что что-то не так, что между ними утратилось единство — и все это влияет на наше состояние. Модель психодуховного исцеления, предложенная душой, напоминает нам: если больны мысли, то заболевает и тело. Единственный способ исцелить их — изменить мышление. Генри Бергсон лаконично сказал о целительной силе перемен так: «Жить — значит меняться; меняться — значит взрослеть; взрослеть — значит всякий раз бесконечно творить себя заново».

7. Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите, а не на том, чего не желаете. Исцеление согласуется с Законом Привлечения: О чем ты думаешь, тем и становишься. Чем становишься, о том и думаешь. Лучший способ проверить, здоровы ли ваши мысли, — проанализировать свой образ жизни, отношения с другими людьми и состояние здоровья. Если то, что вы обнаружите в результате, не есть то, чего вы хотите, тогда меняйте что-то. Есть один общий для всех нас недуг, рано или поздно атакующий каждого в жизни: мы начинаем притягивать к себе то, чего не желаем, вместо того, что хотим. Это случается потому, что мы так сосредоточиваемся на мыслях о том, чего не хотим, что прокручиваем их в голове снова и снова, одновременно заряжая их сильными негативными эмоциями. Это все равно что пытаться не думать о белой обезьяне — чем больше мы велим себе о ней не думать, тем больше думаем. И чем больше у нас мыслей, тем больше мы расстраиваемся, обвиняя себя в неспособности выбросить их из головы. Действительно, картина выходит довольно смешная: мы напоминаем собачку, гонящуюся за своим хвостом. Единственный способ остановить этот процесс — изменить его.

## **БОЛЕЗНЬ НЕ АТАКУЕТ ВНЕЗАПНО**

Если бы мы изменили наши представления о болезни и поняли, что она развивается на протяжении какого-то времени, тогда больше бы любили и прощали себя и относились бы к процессу исцеления с большим терпением. Возможно, у нас бы даже появилось иное представление о том, как исцелиться, и вместо того, чтобы ждать, пока кто-то придет и вылечит нас, мы бы заняли более активную позицию в этом процессе, изменив в жизни то, что делает ее нездоровой.

Возьмем, к примеру, рак. Эта болезнь не возникает ни с того ни с сего. На физическом

уровне требуется какое-то время, чтобы она сформировалась и заявила о себе в той мере, чтобы ее можно было обнаружить при помощи медицинских анализов. Требуются месяцы — а в некоторых случаях и годы, — чтобы в клетках произошли изменения и они бы мутировали до состояния опухоли или новообразования. На ментальном уровне нужны годы ложной обусловленности, пребывания в окружении, где человеком управляют нездоровые мысли, годы потакания вредным привычкам, годы и годы негативного мышления — сосредоточенности на мыслях о жизненных неурядицах и негативе вообще. На уровне эмоциональном нужно годами подавлять эмоции, отсекают способность выражать свои эмоциональные потребности, не быть самим собой и позволять своим душевным ранам влиять на качество жизни.

Болезнь — грипп, обычная простуда или что-то посерьезнее вроде рака — это результат нездорового образа мыслей, ослабившего со временем иммунную систему так, что она перестала справляться и защищать тело как от внешних агрессоров (вроде вирусов и бактерий), так и от внутренних (нездоровых мыслей, отрицательных эмоций и установок). Болезнь не случается внезапно. Для ее развития нужно время.

Если мы научимся прислушиваться к тихим предупреждениям, посылаемым нам телом, пока они не превращаются в сигнал тревоги, по которому нужно уже срочно действовать, мы сможем значительно снизить вероятность болезни. Мы поймем, что тело постоянно посылает отчет о текущем ментальном и физическом состоянии, оно может даже подсказать, что именно нам следует изменить, чтобы оно было в хорошей форме. Однако для этого мы должны понимать природу болезни и разобраться, что за ней в действительности кроется.

## **Часть II. Что в действительности кроется за болезнью**

*Правда нашего детства хранится в нашем теле, и хотя мы можем ее подавить, мы не в состоянии изменить ее. Можно обмануть разум, можно манипулировать чувствами, можно спутать представления, а тело обхитрить лекарствами. Но в один прекрасный день тело выставит нам счет, ибо оно неподкупно, как ребенок, целостный духом, который не примет никаких отговорок или компромиссов и не перестанет терзать нас до тех пор, пока мы не прекратим бежать от правды.*

**Из книги Элис Миллер «Трагедия одаренного ребенка»**

*Эмоция — это момент, когда сталь встречается с камнем и высекается искра, ибо эмоция есть основной источник сознания. Тьма не станет светом, и покой не сменится движением без эмоции.*

**Из книги Карла Юнга «Архетипы и коллективное бессознательное»**

*Люди повсюду любят верить в то, что заведомо не является истинным. Это позволяет им не утруждать себя самостоятельными размышлениями и не принимать на себя ответственность за свои знания.*

**Из книги Брукс Аткинсон «Однажды вокруг Солнца»**

### **Глава 4. У каждого своя история**

Сохранились ли у вас воспоминания о временах, когда вам было 3 года... или 6, 10, 13? У меня — да, хотя, если честно, я бы предпочла не вспоминать. Я была «скороспелкой», сыпавшей направо и налево своими бесконечными «Почему?». И сейчас, вспоминая те деньки, я понимаю, почему мои родители, учителя и все остальные так расстраивались, мрачнели и сердились на меня. Мне тогда казалось, что я просто пытаюсь понять и познать...

и показать им, какая же я умница, потому что именно за это меня хвалили.

Помню, как отец говаривал друзьям: «Кэрол — самая умная из моих детей и первой в нашем семействе окончит колледж». Он гордился мной, и эти его слова наполняли меня чувством значимости и неординарности. Между тем теперь я понимаю, что они стали для меня тяжким грузом, так как я старалась оправдать его надежды, и, уверена, они сыграли огромную роль в формировании у меня неумной тяги к самосовершенствованию.

Я помню также, что все те вопросы из уст девчушки воспринимались с умилением, но обернулись большой проблемой, когда я подросла. Мне живо вспоминаются повышенный тон и гневные речи моих родителей и учителей, адресованные мне, стоявшей в растерянности и недоумевающей, что же такого плохого я сделала. В моей памяти всплывает, что в те моменты я чувствовала себя смущенной, отверженной, глупой, обиженной, разочарованной, несостоятельной и порой даже нелюбимой.

Еще припоминаю, как во втором классе произошло что-то подобное, а затем в старших классах средней школы и в выпускном классе. Сейчас, размышляя о каждом из тех случаев, я понимаю: хоть с виду они и были разные, на самом деле все было повторением одной и той же ситуации, и то, что я чувствовала в разном возрасте — в 4, 7, 13 и даже в 16 лет, — все повлияло на меня одинаково. Мои чувства были глубоко задеты, уверенность в себе резко упала, мое представление о самой себе и своих интеллектуальных способностях значительно поблекло. Все это произвело на меня столь сильное воздействие, что продолжает жить по сей день — и не только в уме, но и в теле — болями и дискомфортом, случающимися, когда я оказываюсь в схожих ситуациях.

Такова моя история. А что можете рассказать вы? У всех есть чем поделиться. Какие-то истории приятны, какие-то — просто ужасны; какие-то полны драматизма, иные трогают до слез; что-то смешно, а что-то даже шокирует. Правда в том, что у всех нас имеется в запасе хотя бы одна хорошая история, которую мы рассказываем направо и налево с целью привлечь к себе внимание или объяснить, почему мы столь низкого о себе мнения. Мы пересказываем эти истории, чтобы объяснить, почему мы влачим свой эмоциональный «багаж» — тащим на себе всю эту тяжесть. Мы находим оправдание тому, что боимся любить, исцеляться, меняться и преуспевать и полны беспокойства и прочих проблем. Мы хотим заставить других утешать нас, жалеть нас, помогать нам и даже любить нас.

Любопытно, но все эти истории и тот эмоциональный заряд, которым мы их наполняем, остаются неизменными всю нашу жизнь. Однако используем мы свои байки, пусть и правдивые, не всегда одинаково. Иногда они служат средством понять, почему мы застряли в прошлом, в другой раз помогают нам не делать того, чего мы делать не хотим. Мы «подсаживаем» людей на свои драмы и травмы для того, чтобы и они поварились в нашем беспокойстве и боли; мы можем даже вызвать у них чувство вины за то, что они сделали нам, или за то, что могли, но не сделали.

Но настают времена, когда мы используем свои истории иначе. Они уже не помогают нам загонять себя в рамки или продолжать оставаться неудачником, с их помощью мы, напротив, понимаем, почему мы о себе такого мнения. Мы вскрываем пробелы и искажения в представлениях о самих себе. Воспринимая их именно так, мы можем обнаружить ментальные ограничения, сдерживающие нас, когда мы уже выросли, и внушающие нам ложную веру в то, что мы не способны достичь своих целей или воплотить в жизнь мечты. Теперь наши рассказы служат мощным позитивным катализатором и стимулом к переменам. Они могут даже исцелять — если мы поделимся ими с теми, кто пережил подобные эмоциональные травмы.

Уверена, вам доводилось слышать истории о настойчивости, упорстве, решимости, бесстрашии; о людях, отважившихся проникнуть в темную ночь души и выйти просветленными. А как насчет случаев, когда кто-то сражался с раком и вышел победителем или преодолел невероятные трудности и построил жизнь, которой желал бы каждый из нас? О таких ситуациях рассказывать вновь и вновь не просто нужно — обязательно, ибо они воодушевляют других. Мы все нуждаемся в ежедневной дозе мотивации, чтобы радоваться

жизни и здоровью. Такого рода истории трогают душу и наполняют отвагой не сдаваться, когда тучи над головой сгущаются.

Остерегаться нужно лишь тех историй, которые побуждают жалеть себя, быть жертвой и зарождают в нас разрушительные чувства — уныние, беспомощность, отчаяние, разочарование, ненависть и гнев. Такие рассказы не сослужат нам хорошую службу, потому что мы воспользуемся ими в качестве оправдания и уже не сможем реализовать свой истинный потенциал. Они подрывают веру в себя, мы застреваем в моделях поведения, мешающих нам рискнуть и попробовать что-то новенькое. Это сюжеты, питающие наши страхи, терзающие эмоции и не дающие быть самими собой. Они вызывают боязнь пропилить себя и заявлять о своих потребностях. Эти истории нужно менять, поскольку рано или поздно они осядут в теле в виде какой-то болезни или недуга.

## ДОКОПАТЬСЯ ДО ИСТОКОВ

Наше развитие и становление — процесс воистину экстраординарный. Мы приходим в этот мир открытыми, наивными и невинными. Все, что мы делаем, для нас ново. Жизнь дарит радость, благоговение, удивление и восхищение; мы находим огромное удовольствие в делах абсолютно простых. В младенчестве мы кричим от восторга, впервые услышав собственный голос и обнаружив в себе способность смеяться, можем долго и пристально разглядывать движения своих рук и пальцев. Малышами веселимся, когда дотягиваемся до стола, и заливаемся смехом, сделав первые шаги.

Мы оглядываемся, чтобы посмотреть, видит ли нас кто-нибудь, и учимся распознавать выражение родительских лиц — так ли радостно и им. Если они хлопают в ладоши и подбадривают нас, нам хорошо, и мы хотим ходить и ходить, пока не научимся твердо и самостоятельно стоять на ножках. Если же нас ругают за то, что мы касаемся стола и хватаем все подряд, познав радость самостоятельного передвижения, нас охватывает смутение от смешанных посланий. Мы начинаем понимать, что их радует, а что нет. Однако в этом возрасте, когда осознание того, что доставляет родителям радость, возрастает, мы все равно сосредоточены на своих собственных потребностях и получении того, чего мы хотим, и тогда, когда хотим. Если нужно, мы всю пользуемся эмоциями как средством показать, что желаем этого. Нас ничем не остановить.

В возрасте от трех до шести лет все кардинально меняется. Мы вступаем в фазу социализации — когда нужно перестать быть центром Вселенной и начать делить предназначенное только нам внимание с другими. В результате мы втягиваемся в борьбу за внимание и ищем похвалы, признания, одобрения и приятия с целью получить любовь и испытать довольство собой.

Наша мотивация смещается с собственных желаний к удовлетворению потребностей других. Мы узнаем, что для всего есть время и правила, и обнаруживаем: наши желания удовлетворятся лишь в том случае, если мы научимся ладить с другими и подстраиваться под их нужды. Наши истерики больше никто не терпит, нас бранят за то, что сходило нам с рук еще совсем недавно. Наша эмоциональная реакция начинает отражать чужую: родительскую, братишек-сестреночек, нянечек и воспитателей.

Но даже пройдя всю эту перестройку, наш внутренний ребенок остается любопытным, непреклонным, мятежным и готовым открывать новое. В качестве примера возьмем обучение езде на велосипеде. Мысль о новеньком двухколесном друге приводит нас в восторг, ведь это первый вкус свободы, независимости и осознания, что нам что-то подчиняется. Когда мы впервые взбираемся на «велик», мы чувствуем себя в безопасности — родители нам сказали, что есть вспомогательные колесики, которые не дадут нам упасть. Мы понимаем, что на эти колесики можно положиться, они помогут устоять и ехать вперед. Когда их отцепляют, мы пытаемся научиться держать равновесие и управлять этой машиной. Мы падаем, встаем и пробуем снова, пока не освоим искусство езды на велосипеде. И не важно, что иногда приходится плакать, — мы не сдаемся. Мы лишь тогда падаем духом и обижаемся, когда кто-



то говорит, будто мы ведем себя не очень хорошо, и мы усваиваем: плакать — это плохо, раз за это ругают.

В возрасте от 6 до 13 лет нас настигает новая волна проблем и испытаний: это период, когда мы наиболее впечатлительны и восприимчивы к мнениям и взглядам других, даже совсем незнакомых людей. Вообще-то большинство историй, которые мы затем пересказываем всю жизнь, уходят корнями именно в этот период — именно Сейчас закладывается наша самооценка, уверенность в себе, чувство собственного достоинства и будущее самовосприятие. Как раз в эти годы обусловленность и делает свое «грязное» дело по отношению к нашей индивидуальности и самовыражению, ведь тогда мы и совершаем сознательный выбор подавить своего внутреннего ребенка. Мы усваиваем, что выражать эмоции или говорить о своих потребностях не всегда приветствуется и одобряется, а порой и вовсе бывает неуместно. Наши представления о любви и ожидания начинают вырисовываться только в отношении к нам тех, кто старше.

В этом возрасте мы также начинаем искать признания, поддержки и одобрения, в которых так нуждаемся, вне семьи. Мы хотим нравиться и слышать от других, что мы особенные, умные, одаренные, веселые, любезные, находчивые и талантливые. Именно в это время наши истории становятся нашей идентичностью. Если нам говорят, что мы хорошие дети, способные ученики, приятны в общении, симпатичны или даже красивы, перспективны и вообще далеко пойдём, мы охотно верим и у нас формируется здоровое представление о самих себе. Если же, наоборот, нам говорят, будто мы тупые, безнадёжные, неполноценные, смутьяны, отвратительные ученики, неудачники в социальном плане, неспособны сделать правильный выбор или просто недостаточно хороши — или что никогда ничего в жизни не достигнем, — мы им тоже верим и у нас складывается нездоровое восприятие себя.

В результате мы живём, опираясь на — или спотыкаясь об — эти мнения всю последующую жизнь. Если наши представления о себе здоровы, то «здоровы» и наши истории, и наоборот: нездорово самовосприятие — ему под стать и наши рассказы о себе. Однако, сколь бы замечательным ни было наше детство и связанные с ним истории, у каждого из нас найдётся по меньшей мере одна тема, с которой мы боремся и о которой то и дело повествуем, когда не удовлетворены собой. Правильно это или нет, справедливо или несправедливо, но это период в жизни, когда ожидания других и их собственные нездоровые истории влияют на нас больше всего и служат самосбывающимися предсказаниями нашей зрелости.

Видя, как обусловленность влияет на нас и наши истории, нетрудно догадаться, почему мы всю жизнь с чем-то боремся и страдаем и почему все эти байки оказывают столь сильное воздействие на наше здоровье. Легко понять, как каждое событие, ситуация и сюжет, возникшие в этот период, становятся источниками мыслей, которые раз за разом возникают в наших головах в зрелом возрасте. Они цементируют идеи, питают наше представление о себе и влияют на мировосприятие в целом. Эти мысли начинают определять то, как мы переносим трудности и справляемся с неприятностями, формируя, таким образом, установки, верования, привычки и зоны комфорта — они и побуждают нас пересказывать одно и то же по тысяче раз.

Все эти мысли увенчаны нашими взаимоотношениями с другими людьми — нашими симпатиями и антипатиями, душевными травмами и ранами, радостями и разочарованиями, успехами и неудачами. Они тоже незримо присутствуют в виде историй, они закодированы в уме и теле. Они просто ждут своего времени, места и благоприятной ситуации, чтобы заявить о себе — словесно или физически.

## **ЗАГЛЯНЕМ В ХРАНИЛИЩА НАШИХ ИСТОРИЙ**

Процесс развития — кто мы есть и кем становимся — изначально не должен быть статичным, неизменным, лишённым вызовов, безопасным или непременно приятным. Он задуман как динамический эволюционный процесс, с помощью которого ум, тело и душа

учатся сосуществовать в физическом мире, а мы — эффективно общаться друг с другом. Это должен быть процесс, при котором жизненные события и взаимоотношения с людьми служат катализатором перемен, помогающих нам понять, кто мы есть, и отыскать смысл своего собственного жизненного путешествия. Это развитие в движении, при котором акцент делается не на жизненных вопросах «что?..», но скорее на «почему?..». Например, почему мы мыслим и поступаем определенным образом, почему совершаем именно эти выборы, почему заболеваем? Почему обзаводимся именно этими историями и почему цепляемся за них, даже когда они не идут нам на пользу?

Если мы действительно хотим найти ответы на эти «почему?», тогда придется копнуть поглубже и заглянуть в те уголки, которые скрыты под слоем обусловленности и социального давления. Мы поговорим о глубинных источниках — личности, культурных верованиях, религии, отношениях «мать — ребенок», поскольку они также влияют на то, какие истории мы рассказываем.

## ЛИЧНОСТЬ

Личность, несомненно, из самых весомых «вкладчиков», поскольку именно благодаря ей мы мыслим и поступаем именно так, а не иначе; она определяет наши предпочтения и самым сильным образом влияет на химический диалог между умом и телом. Именно личность знает, почему мы испытываем напряжение, почему позволяем давить на себя, почему склонны постоянно пребывать в состоянии тревоги и почему заболеваем — допускаем, чтобы стресс стал причиной недугов и болезней. Личность также устанавливает границы, согласно которым мы выстраиваем свою жизнь, и является организующим принципом, в ведении которого пребывает любой аспект нашего существования — ментальный, эмоциональный, физический и духовный.

Личность в целом состоит из двух аспектов: 1) качества и 2) особенности. Каждый из этих аспектов создает свои истории. Те, что созданы качествами, олицетворяют приобретенное поведение и отражают нашу обусловленность. Соответственно, они отображают влияние, оказанное на нас другими людьми, и копируют эти привнесенные извне мнения и взгляды. Они также наполнены более мощным отрицательным эмоциональным зарядом, поскольку несут в себе информацию о том, как мы ущемляем себя в угоду желанию вписаться в окружение, быть им принятыми и одобренными. Кажется, они и есть те истории, что вызывают жалость к себе и порождают ту внутреннюю борьбу, которая ведется внутри нас уже во взрослой поре.

Качества личности считаются ложной индивидуальностью и ответственны за:

• возникновение привычек, зон комфорта, ограничивающих мыслей и искаженного самовосприятия;

• порождение ограничивающих мыслей, установок и верований, которые препятствуют личностному росту и тормозят процесс исцеления;

• подавление эмоций, особенностей характера и проявлений нашей уникальности;

• принятие нами решений под влиянием мнения других людей — а не наших собственных — и, следовательно, подавление наших глубинных ценностей и принципов;

• удерживание нас в рамках моделей мышления и поведения, которые побуждают повторять трагедии и травмирующие события, существующие в наших историях.

Особенности личности, напротив, олицетворяют нашу истинную индивидуальность, ибо они врожденные. Иными словами, они образуют изначально присущую нам неврологическую схему мозга, определяющую то, как мы накапливаем и обрабатываем информацию, как принимаем решения. Они также управляют тем, как мы внутренне реагируем на внешние раздражители. Следовательно, истории, созданные присущими нам особенностями, согласуются с нашей внутренней природой и лишены компромиссов с самими собой. Они наполнены положительной энергией и выступают стимулами к

изменению мыслей и поведения, идущих от обусловленности. Они диктуют главные ценности и принципы и отражают наше подлинное «Я». В моменты стресса они «отправляют» нас в места, где царит покой, — как с помощью разума, так и химией тела. Особенности личности отвечают за:

• создание устойчивых и предсказуемых моделей поведения, согласующихся с нашими базовыми потребностями;

• становление восприятия нами внешнего мира и реакции на происходящие в нем события, умения приспособиться к жизни;

• умение отличать истину нашу от чужой, таким образом давая возможность принимать решения, отвечающие нашим, а не их потребностям;

• нашу эмоциональную восприимчивость — без крайностей — и рациональность, не переходящую в безрассудство;

• воплощение в жизнь перемен, необходимых для выражения нашей аутентичности, и посылные действия — освобождающие нас от ограничивающих историй.

Если мы хотим понять, почему нас постигают болезни и каким образом наши истории способствуют им, то начинать нужно с изучения собственной личности и присущих ей потребностей. Лишь потом мы сможем осознать, сколь велика ее роль для здоровья. Это единственный способ понять, как подавление наших врожденных особенностей увеличивает склонность к неврологическим расстройствам вроде головных болей, болезни Паркинсона, слабоумия, рассеянного склероза и заболеваний периферической нервной системы.

## КУЛЬТУРНЫЕ ВЕРОВАНИЯ

Влияние культурных верований на развитие сюжетов нашей жизни начинается в день, когда мы появляемся на свет, и продолжается все детство, юность, зрелость и даже в старости. Однако истории эти отличаются от тех, что возникают в результате ежедневных впечатлений. Они замешаны на культурных традициях и отражают верования и паттерны многих поколений. Они говорят миру, как нас воспринимать и общаться с нами, и, что прискорбно, также повинны в возникновении предрассудков, вызывающих массу страданий и боли.

Верования диктуют все правила и уклады жизни — от любимых блюд до способа приготовления пищи, от чувства ответственности до умения распоряжаться деньгами, от степени образованности до выбора религии. Истории, отражающие культурные ценности, обусловлены нашими этническими корнями, они незыблемы. Они создают неоспоримые правила, управляющие нашим поведением, пусть даже мы и пытаемся бунтовать против них в детстве. Они глубоко укоренились в наших душах и направляют нас вступать в отношения с «соплеменниками», веля хранить чистоту рода. В этом есть свой плюс — мы не станем изгоями и избежим конфликтов, неизменно случающихся при попытках смешать разные культуры.

Такие истории гарантируют сохранение традиций предков и продолжение основополагающей философии конкретной культуры. К примеру, если ваша культура требует присутствия отца при рождении ребенка, усматривая в этом его роль в заботе о детях и их воспитании, то вы должны будете следовать этим традициям, выстраивая свою жизнь согласно им. Меньшее сочтут за непочтение. В этом случае культурные верования первенство отдают мужчине, а истории будут рождаться патриархальные, укрепляющие роль мужскую и принижающие женскую.

Но существуют и другие культуры, в которых лишь женщине отводится роль единственной участницы процесса зарождения новой жизни и лишь на нее возлагается ответственность за воспитание следующего поколения. Мужчины в них будут цениться меньше. И истории будут матриархальными — равно как и обычаи с традициями.

Повторюсь: до тех пор пока мы не трогаем наши культурные корни, ничего страшного не произойдет. Но стоит нам создать отношения с человеком иной культуры и иных взглядов

на роль мужчины и женщины, как мы столкнемся с принципиальными философскими различиями. И они положат начало совершенно новым историям.

Это сразу же бьет по здоровью, и напряжение, возникшее вследствие культурно-философских противоречий, заявит о себе в виде аллергии, депрессии, пристрастий, посттравматического стрессового расстройства или общего ослабления иммунной системы. Создавшееся напряжение настраивает ум и тело друг против друга, истощая и то, и другое.

## **ОТНОШЕНИЯ «МАТЬ — РЕБЕНОК»**

Отношения между матерью и ее ребенком — это стержень, на котором держатся наши истории о любви и взаимоотношениях. Так происходит потому, что эмоциональные связи, устанавливающиеся с матерью еще до рождения, очень и очень крепки, а материнские чувства к нам предопределяют наши представления о себе, нашу самооценку и чувство собственного достоинства. Они очень рано формируют нашу будущую способность заботиться о других. Если мама в детстве была с нами нежной, часто нас ласкала и выражала свою любовь, то и наше представление об этом чувстве будет наполнено такими же качествами. Если же, напротив, мать отвергает свое дитя, не желает прижать его к груди или вообще признать его присутствие либо же злится, что из-за него жизнь ее рухнула, то это и станет его историей любви.

Как бы то ни было, наши отношения с матерью определяют последующие взаимоотношения с другими, их качество, тип людей, которых мы привлекаем в свою жизнь, наши ожидания относительно этих союзов и представления о себе в этих отношениях. Без материнской любви, поддержки, заботы и защиты сомнительным будет не только наше выживание, но также и степень нашей эмоциональной и ментальной стабильности.

Связь между матерью и ребенком закладывается еще в утробе, и большинство психологических реакций, наблюдаемых у нас в течение жизни, отражают материнские реакции в период вынашивания. В своей статье д-р Пол Пирсол знакомит нас с экспериментом, проведенным в Управлении военной разведки и безопасности сухопутных войск США, подтверждающим существование тесной связи матери и ребенка и доказывающим, что эмоциональное реагирование матери на внешние ситуации отпечатывается в клетках ребенка, находящегося в ее утробе, и что те же эмоциональные реакции прослеживаются в клеточной активности младенца уже после его рождения.

Эксперимент состоял в следующем: вначале отбирали беременных женщин, жизнь которых была сплошным стрессом — матерям и их детям постоянно что-то угрожало, жили они при этом в неблагополучной среде, где каждый день приходилось беспокоиться о безопасности. Когда малыши появлялись на свет и еще находились в роддоме, у них брали тестовый образец слюны.

Затем детишек помещали отдельно от матерей, и брали еще один тестовый образец у младенцев. Рожениц отправляли в одну часть больницы, а слюну в другую; дети же оставались под надежной опекой и защитой нянечек. Матерям в это время демонстрировали ужасные картинки и проигрывали чудовищные звуки, напоминавшие те, что окружали их в период беременности. В то время, когда женщины эмоционально реагировали, полиграф регистрировал малейшие изменения, происходившие у них в организме и в клетках слюны их детей. Было обнаружено, что чем острее проявлялась эмоциональная реакция у матери, тем более сильное возбуждение клеток регистрировалось в тестовых пробирках.

Вывод, последовавший из эксперимента, таков: клетки детей, скорее всего, запоминают материнскую эмоциональную реакцию на происходящее вокруг, когда ребенок пребывает еще в утробе, и эти воспоминания так запечатлеваются в психике ребенка, что даже клетки слюны реагируют с той же интенсивностью, что и сама мать. Это говорит о существовании врожденной связи между матерью и ребенком, наделяющей их схожими эмоциональными реакциями и воспоминаниями.

Это, несомненно, привносит новый смысл в высказывание: «О нет, я становлюсь моей

матерью!» Правда в том, что мы уже есть она — в смысле объединяющей нас эмоциональной памяти.

## РЕЛИГИЯ

Хотя мы можем не считать религию составляющей наших историй, она, тем не менее, вносит свой вклад — по тем же причинам, что и культурные верования. Истории, возникшие под воздействием религиозных догматов, замешаны на древних традициях. Их цель — сохранить фундаментальные понятия и нормы поведения, диктующие, как нам жить, и в отдельных случаях даже, возможно, устанавливающие, с кем вступать в брак.

Когда я писала диссертацию на соискание ученой степени доктора наук по философии религии, я выяснила, что у религий, хотя с виду и разных, много общего. У них есть ключевые послания, указывающие направление и дарующие руководство, в их верованиях заложены фундаментальные принципы и истины. В посланиях говорится о связи с Творцом, пусть и наделенным разными именами. Их учения различают приемлемое и неприемлемое поведение, а всем последователям их мудрости обещается возможность искупления, а стало быть, и возможность построить жизнь, которой они сами желают.

Это справедливо для всех, кроме разве что атеистов и агностиков, хотя агностицизм и атеизм, по сути, всего лишь иные разновидности вероучения. Оба эти течения тоже имеют свои основополагающие принципы и нормы поведения, диктующие, во что веровать и как жить. Единственное, что в них отсутствует, — это поклонение какому-либо божеству.

Произведя более глубокий анализ догматов различных вероучений, я пришла к выводу, что религии — включая и те, в которых не поклоняются божествам, — можно разделить на две категории:

- 1) те, что вовлекают нас на эмоциональном уровне, и
- 2) те, что вовлекают нас на ментальном уровне. Любопытно, но я не обнаружила разницы в том, каковы корни этих вероучений, — восточные или западные. Одна и та же истина верна для всех. Одно только это открытие помогло мне понять, почему мы создаем истории с религиозным подтекстом и как они влияют не только на наши представления о самих себе и качество нашей жизни, но и на наше здоровье.

Возьмем, к примеру, различие между страданиями и трудностями. Те религии, которые вовлекают нас на эмоциональном уровне, во главу угла ставят боль и страдания, проповедуя нам, что это горестное состояние, в которое человек поверг себя сам, и что для нас теперь естественно жить и мучиться. Основная мысль, заключенная в догматах этих религий, — что страдание стало результатом поведения, не угодного Творцу. Так повелось из-за невежества или непонимания, и оно, в свою очередь, породило неприемлемые установки и верования.

Эти религии также признают, что страдание имеет свой возвышенный смысл, ибо служит мощным стимулом для того, кто пытается найти цель своей жизни и свое место в ней. В этих религиях не считается постыдным переживать трудности. Преодоление трудностей они находят актом, возвышающим человека, позволяющим очиститься от греховности человеческой жизни и помогающим раскрыть нашу духовную природу. Их писания насыщены эмоционально окрашенными словами, описывающими трагедию человека, — боль, покинутость, одиночество, отчаяние, безнадежность, беспомощность. Эти понятия встречаются не только в наших историях, но и в наших телах — в виде хронических болей в области шеи и плечевого пояса, а также болезней — астмы, диабета, фибромиалгии и сердечных недугов.

Те же религии, что влияют на нас на ментальном уровне, во главу угла ставят жизненные трудности и проповедуют, что конфликт является следствием тех мыслей и моделей мышления, которые возводят преграды между головой и сердцем и отделяют их от Божественной природы. Эти учения предлагают руководство в управлении умом и побуждают размышлять над жизненными задачами, чтобы отыскать способы освободиться от обусловленностей и одержимостей ума. Они усматривают ценность в преодолении

трудностей, ибо верят, что только так можно распознать необходимость перемен. Но пользы в страдании они не видят.

Во главе этих вероучений — сила ума, их наставление — «О чем думаешь, тем и становишься». Их руководство показывает нам, как повисить внутреннюю осознанность, чтобы иметь возможность слышать свой внутренний диалог и наблюдать за своими действиями. Они помогают заменить негативные слова о себе позитивными. Они говорят нам, что только мы одни способны изменить то, что разъединяет нас с самими собой и мешает выразить себя в полноте. В этих религиях пользуются такими словами, как ограничения, представления, сознание, запреты, неразрешенный, искажение, а также фразами косность мышления, зов к пробуждению и выйти из-под контроля.

Соответственно, истории их так же отличаются от историй о страдании, как и действия, к которым они призывают. Если мы позволяем себе пребывать в постоянном противоборстве со всем миром, то всегда будем не в ладах с собой. Такая борьба ослабляет иммунную систему и может привести к аутоиммунным расстройствам — хроническим инфекциям, синдрому хронической усталости и тиреоидиту (воспалению щитовидной железы); могут возникнуть разного рода артриты — ревматоидный артрит или остеоартрит — и даже развиваться почечная недостаточность, инсульт или дегенеративное заболевание крови — множественная миелома.

## ИСТОРИИ — ПОДАРКИ СУДЬБЫ

Если бы мы взглянули на свои истории как на хронологию жизни, то стали бы иначе воспринимать их. Вместо того чтобы считать их одной напастью, сменяющей другую, и взирать на них глазами страданий и борьбы, мы бы поняли, что они — летописцы нашей жизни. Мы бы увидели в них вехи, знаменующие поворотные моменты в судьбе, или ориентиры в эволюции нашей личности и духовности.

Когда мы рассматриваем свои истории с подобной перспективы, нетрудно заметить, что каждая деталь в хранилищах наших историй играет свою роль и что, вместе взятые, эти истории воистину являются подарками судьбы. В конце концов, они воплощают в себе каждое испытание, с которым мы столкнулись, каждый страх, который одолели, каждый пережитый успех, каждую осуществленную мечту и каждое пройденное препятствие, казавшееся непреодолимым. Они отражают все роли, сыгранные нами на протяжении жизни, и все идентичности, которые мы породили за годы детства, юности и зрелости. Все эти рассказы — хорошие или печальные — в том или ином смысле становятся дарами, ведь все они послужили инструментами для понимания того, кто мы такие. Они показали нам, чего мы способны достичь.

Они открывают глубинные убеждения нашей жизни и доказывают: какой бы сложной ни была проблема, решение есть всегда, а за каждым вызовом кроется дар. Мы можем менять что-то в представлениях, открывать альтернативные решения и возможности, учиться отпускать и исцеляться. Истории демонстрируют нам, что именно события наибольшего эмоционального накала таят в себе возможности для личностного роста, и посредством метафор показывают, как глубинные убеждения влияют на нашу жизнь и здоровье.

Еще они создали розовые очки, которые мы надели в детстве. Изучение того, что мы говорим себе, выявляет: нам до такой степени стало удобно носить эти очки, что мы позволили им исказить восприятие внешнего мира и это повлияло на наши взаимоотношения с другими людьми. Эти истории открывают, как мы подхватили чужие истины и как эти истины принудили нас стать маленькими и чувствовать себя незначительными.

Самый важный дар наших историй.— это то, что они помогают нам отделить свои мысли от чужих. Мы обнаруживаем, что чужие идеи не согласуются с побуждениями нашей души. Мы понимаем это по возникающим у нас неприятным ощущениям и осознаем, что идем на компромисс с собой, предаем себя. Они показывают, как наша мифология влияет на нашу биологию — стрессом, напряжением, нервами, болями, которые мы испытываем, когда

вновь и вновь пересказываем историю, не приносящую нам блага. Карл Юнг сказал: «Своя история, или ее более эволюционировавшая форма — миф, есть у каждого».

## ИЗМЕНИТЬ ИСТОРИИ

Если наши истории столь неотделимы от нас истинных, тогда как изменить их, не утратив чувства идентичности? Как освободиться от их цепкой хватки, как выйти за пределы устоявшихся шаблонов мышления и поведения, которые нас сдерживают? Как избавиться от глубинных убеждений, порожденных нашими предрассудками, а также представлениями и мнениями других? И, наконец, как трансформировать те истории, которые заставляют нас бояться, следовать по пути наименьшего сопротивления и избегать риска — или же шагать в ногу со всеми даже тогда, когда мы ну никак не втискиваемся в общий строй?

Перемены начинаются со взгляда на свою жизнь и вопросов себе: создают ли истории, которые мы пересказываем десятки и сотни раз, окружение, в котором мы нуждаемся для ежедневного поддержания наших внутренних потребностей? Даруют ли они нам то качество жизни, которого мы бы желали? Это поможет нам осознать, что только мы создаем пейзаж своей внешней жизни, ибо мы являемся одновременно и художником, и полотном. Следует помнить: наши истории не должны управлять нами. Это мы должны направлять их, потому что их задача — служить катализатором перемен. И еще нам следует осознать, как мысли, эмоции, установки и верования управляют нашими повседневными действиями и окрашивают события нашей жизни.

Помня о том, что все явленное во внешнем мире начиналось с одной-единственной мысли, мы можем научиться управлять своим способом мышления. Мы приходим к пониманию: чем больше времени мы посвящаем какой-то мысли, тем сильнее эмоции, которыми мы ее сопровождаем. Чем сильнее эмоции, тем крепче власть этой мысли над нами и тем больше влияния мы ей отдаем, усиливая другими идеями, которые впоследствии становятся нашими историями.

Мы начнем жить в настоящем, потому что только так можем осознавать совершаемые выборы и слышать рассказываемые нами истории. Если они не наполняют жизнь страстью и радостью, у нас будет полное право — и достанет воли — их изменить.

Не позволяйте себе стать заложником своих историй — они могут в одночасье лишить вас радости жизни и здоровья. Они способны исказить ваши представления, заставить вас отождествиться со своими болезнями и заточить себя в нездоровом теле. Помните: вы, и только вы, обладаете ключами к свободе от ограничивающих мыслей и лишь вы способны изменить свои истории. Только вы можете исцелить себя.

Так чего же вы ждете?

## Глава 5. Все дело в восприятии

История, которую я собираюсь рассказать, иллюстрирует силу восприятия. Элис пришла ко мне на консультацию, чтобы провести интуитивное считывание, поскольку была недовольна собой, своей жизнью и окружавшими ее людьми. Жизнь представляла собой сплошную борьбу, сплошной кризис и наносила душевные раны одну за другой. Элис призналась, что всегда была раздраженной, неудовлетворенной и жила в постоянном страхе, будто что-то вот-вот должно случиться. Даже если она и занималась чем-то приносящим удовольствие — например, шитьем, когда-то серьезно увлекавшим ее, — то все равно чувствовала, что не получает былой радости. И очередной реализованный проект не приносил ощущения благополучия.

Она жаловалась, что все у нее получается недостаточно хорошо — как бы сильно она ни старалась, — ей казалось, что она все никак не может угодить людям, хотя в ее представлении она всегда делала все для других, даже в ущерб себе. Она пребывала в состоянии постоянного беспокойства и в большинстве случаев сама не могла понять, что ее

тревожит. Единственное, что она понимала, — жизнь складывается не так, как ей бы хотелось. По ее ощущениям, над ней словно бы нависла темная туча, нагонявшая эту смутную, непрекращающуюся тревогу — прерывающую ее сон даже глубокой ночью.

Элис не желала открываться близким из-за боязни, что они подумают, будто она не такая сильная, какой хотела казаться в их глазах. Она переживала, что они разочаруются в ней и, что еще хуже, попросту ее бросят. И вот она зарыла поглубже свой гнев, подавила эмоции, продолжала ставить потребности других людей выше своих собственных и молча страдала, в то время как все, чего ей хотелось, — быть любимой и чувствовать по отношению к себе такую же заботу других, какую она дарила им сама.

Если это было то, чего она действительно хотела, то почему она так боялась открыто об этом сказать? Все благодаря своей истории и гневу, которым она ее напитала. История раздулась до небес, исказив ее восприятие себя настолько, что она уверовала: любое проявление эмоций будет воспринято как порок.

Но тут случилось нечто, и история эта сильно сказалась на ее здоровье. У Элис случился нервный срыв, и она угодила в реабилитационный центр с тяжелой депрессией. В душе она возложила вину за случившееся на близких и потому решила, что лучше всего будет уйти в себя. Стоило произойти этому перелому в мышлении, как она осознала, что ей нравится находиться подальше от их притязаний. Ей доставляло удовольствие пребывать среди людей, которые понимали ее беду, заботились о ней, выслушивали ее и сами прошли через нечто подобное в своей жизни. Впервые в жизни ей говорили, что чувствовать то, что чувствует она, — нормально, просили поведать ее историю и вытащить на поверхность глубокие эмоциональные травмы, которые она тщательно схоронила внутри. Любопытно, но всякий раз, когда врачи предлагали ей выписаться, болезнь внезапно обострялась вновь.

Некоторое время спустя Элис поставили диагноз «маниакально-депрессивный синдром», и с ней тут же произошли перемены. На этот раз она могла отправиться домой, так как теперь могла объяснить людям, почему чувствовала то, что чувствовала. Врачебный ярлык давал ей новое представление о себе — вместе с новой историей. Она стала прикрываться болезнью как идентичностью и так сжилась с ней, что позволила болезни управлять собой — а не наоборот.

Ей назначали один препарат за другим в попытке отыскать средство, способное обеспечить ей эмоциональную стабильность, в которой, по ее утверждению, она очень нуждалась. Дозировки лекарств все росли — она считала, что прежние больше не действуют. Затем она обвинила врачей в том, что они неправильно выбрали методы лечения, и перестала принимать лекарства вообще... и вспышки гнева возобновились. Однако вместо того, чтобы подавлять эмоции — как она это делала раньше, — она закатывала истерики, чем повергала окружающих в недоумение: чем же они могли ее так разгневать? Близкие стали сторониться ее и избегать с ней общения, дабы не вызвать новых припадков ярости. Как только это случилось, она принялась ругать свою болезнь и докторов, оказавшихся бессильными ее вылечить, — вместе с тем прекрасно отдавая себе отчет в том, что делает.

Она использовала болезнь, чтобы добиться внимания к себе и получить возможность выражать эмоции. В ее восприятии такое состояние не было чем-то плохим, поскольку давало ей все, в чем она нуждалась. И потому, когда я предложила ей попробовать избавиться от историй и ложного восприятия, скрытого за маской болезни, она не согласилась. Она предпочла остаться замкнутой в своем мирке под прикрытием недуга.

## **СВЯЗЬ МИФОЛОГИИ С БИОЛОГИЕЙ**

Взаимосвязь жизненных историй с телесным здоровьем — идея не новая. Древние врачеватели и метафизики Египта, Греции и Китая изучали эту связь, чтобы понять причины болезни человека и запустить процесс исцеления. Даже Гиппократ обращал внимание на связь мифологии с биологией, когда диагностировал и лечил недуги. Он считал: о чем человек думает, тем и становится. Соответственно, он оценивал состояние мыслей человека,



чтобы понять его физическое состояние.

Гиппократ полагал, что ум и тело являются копией и импринтом друг друга, потому то, что влияет на одно из них, влияет и на другое. Он делил целительный процесс на два этапа. Первый этап требовал изменить текущий образ мыслей, ибо если этого не сделать, то ум возвратится к прежним шаблонам мышления, все действия человека будут вновь склоняться в сторону нездоровых привычек и предпочтений, а в теле усугубятся хронические немощи. Второй этап предполагал создание новых моделей мышления. Это позволит появиться новым выборам, новым моделям поведения и новому образу жизни — целительному как для ума, так и для тела. Вся его деятельность доказывает важность здорового состояния ума для исцеления и поддержания здоровья.

Зигмунд Фрейд также подчеркивал важность здорового образа мыслей и в своем подходе к пониманию причин возникновения болезней обращался к взаимосвязи мифологии с биологией. Он считал, что вскрытие историй, спрятанных в глубинах человеческой психики, благотворно скажется на теле. Для этого он придумал «лечебную беседу» — человек говорил и говорил, выговаривал свое прошлое, высвобождая обиды, которые стали причиной нездорового мышления. Фрейд верил, что, если истории остаются спрятанными глубоко внутри, они станут терзать человека и множиться, словно зараза. В конечном счете его подход к исцелению сводился к тому, чтобы вытащить истории наружу и восстановить таким образом связь «ум — тело». Но если бы это действительно было так, то мы все были бы здоровы, ибо рассказывание своих историй — в самой человеческой природе.

Хотя подход Фрейда в теории вполне здрав — и в самом деле приносит некоторое облегчение, — он не гарантирует, что истории или душевные раны сами исчезнут даже спустя годы психотерапии. Отчего же? Есть две скрытые причины. Первая — он не затрагивает того, как мы используем свои рассказы, и цели, которой те служат.

Вот что я имею в виду. Не замечали ли вы, что чем больше говорите о своих бедах, тем несчастнее себя чувствуете... и чем хуже вам становится, тем больше хочется окружить себя людьми, столь же несчастными? Это и есть хорошо известный синдром сбывающегося предсказания.

Мы используем истории собственных несчастий, чтобы оправдать свое уныние, и подпитываем его, окружая себя обществом таких же унывающих, как мы. В конце концов, если они несчастны, значит, и с нами все в порядке.

Вот еще пример: что скажете об историях о том, как нас обидели люди, утверждавшие, будто мы им безразличны? Не доводилось ли вам чувствовать, что чем больше вы перемалываете свои трагедии, тем крепче они в вас врастают? Разве погружение в них не подпитывает боязнь создать новые отношения? В этом случае мы используем истории, чтобы объяснить, почему боимся любить и почему избегаем ситуаций, которые могут разбередить былые раны. А если и завязываем новые отношения, то прибегаем ко все тем же байкам для объяснения нашей нездоровой зависимости. И в той и в другой ситуации историями мы пользуемся для защиты.

Вторая причина, по которой лечебная беседа не всегда оказывается лечебной, — в том, что другие не могут заставить рассказанное нами исчезнуть. Наибольшее, что им под силу, — сочувственно выслушать и, если это специалисты, дать профессиональный совет. Они могут помочь нам в том лишь случае, когда мы хотим помочь себе сами. Иначе говоря, мы должны делать это сами, по собственному почину. Лишь в нашей власти изменить прежние представления и отпустить идентичности, которые из-за них возникают.

Это значит, что в какой-то момент нам следует прекратить пересказывать направо и налево свои истории, особенно те, что полны жалости к себе, ибо вместо поиска выхода они только усугубляют проблему. Вместо того чтобы освободить нас от прошлого, они удерживают нас заложниками привычного и хорошо знакомого. В итоге наши повествования диктуют будущее, а мы попадаем в непрерывный порочный круг рассказов-пересказов, рано или поздно проявляющийся на поверхности в виде диабета, болезней сердца, хронической усталости, аутоиммунных расстройств и некоторых разновидностей рака.

Связь «мифология — биология» помогает понять: если человек считает, будто у его болезни есть цель, чувствует, что она восполняет глубинную эмоциональную потребность, и присваивает ее себе, отождествляясь с ней, то он становится своей болезнью. Мы понимаем, что все дело в представлениях.

## **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ. ЖИЗНЕННЫЙ БАГАЖ**

Представление — это сочетание мыслей, эмоций, установок и верований, слагающих образ мыслей или состояние сознания. При частом повторении они становятся истинами, окрашивающими наш взгляд на мир. Они влияют на наше поведение, устанавливают глубинные убеждения, сказываются на качестве жизни и взаимоотношениях с другими, определяют то, как мы преодолеваем жизненные трудности, и кардинально воздействуют на общее здоровье и благополучие. Представления — основа наших историй, они определяют, от каких из них мы не можем отделаться. Их нужно считать жизненным багажом, ибо в них заключено все происходящее с нами с раннего детства до зрелой поры.

Вспомним метафору «Жизнь — это путешествие», и тогда станет понятно, почему у нас появился весь наличный багаж и откуда он взялся. Он скопился в ходе странствия — нам вовсе не выдали его при рождении. Мы действительно приходим в этот мир с метафорическим пустым чемоданом — умом, сконструированным так, чтобы вместить весь опыт и события нашей жизни. Он изначально оснащен чертами личности, диктующими, как мыслить и как добраться туда, куда бы мы хотели попасть. Он хранит священное соглашение с самим собой, состоящее в том, чтобы дать намерениям души физическое выражение через мысли, слова и действия. Однако в ум от рождения не заложены страх, боль или страдание. Эти чувства приходят позднее как результат обусловленности и принятия чужих истин за свои. И тогда чемодан наполняется, становясь багажом, а сформировавшиеся представления расходятся с побуждениями души.

Кто-то может не согласиться с этим: им внушили, будто мы рождаемся на свет уже отягощенные кармой, страданием, гневом, виной, разочарованием и отчаянием. Карма в этом понимании включает в себя действия и незавершенные дела в нынешней и предыдущих жизнях, влияющие на судьбу и не позволяющие человеку реализовать свободную волю. И тогда, согласно таким представлениям, обрести счастье или радость жизни невозможно до тех пор, пока не освободишься от кармы, — и точно так же невозможно исцелиться. Так в них утверждается вера, будто чем больше они страдают и чем больше работают, тем выше их шансы построить желаемую жизнь и воссоздать здоровье.

При таком мировоззрении благая карма почти невозможна — лишь дурная. Впрочем, и здесь некоторые отыщут лазейку. Можно обвинить плохую карму во всем происходящем в жизни и своей несостоятельности, ею же можно оправдать свое дурное поведение. Подобная позиция объясняет и то, почему кто-то просто смиряется с болезнью и готов препоручить исцеление кому-то другому, а не пытаться исцелиться самому.

Итак, возвращаясь к метафоре «Жизнь — это путешествие», — мы появляемся на свет с пустым чемоданом. Впоследствии мы кладем в него мысли, забрасываем эмоции для их подкрепления и аккуратно упаковываем установки — на случай, если вдруг подвернется что-то, бросающее вызов нашим представлениям. Уверенные, что запаслись всем, мы готовы защелкнуть чемодан и двинуться в путь.

И тут мы вдруг вспоминаем, что забыли свои верования. Как же без них распознать: истины, ведущие нас по жизни, наши или чужие? Мы довольны, что вовремя о них вспомнили, и вздыхаем облегченно — они у нас есть! — потому что глубоко внутри знаем, что они убергут нас в наших зонах комфорта и шаблонах привычного поведения. Мы всегда можем рассчитывать, что они дадут толковое объяснение тому, почему мы не можем или не хотим преодолеть страхи. Тут наш ум говорит, что мы теперь готовы отправляться в дорогу — багаж наш включает все необходимое, чтобы прекрасно вписаться в структуры общества и семьи.

В то же время где-то на заднем плане раздается еле слышный голосок — голос души, — вопрошающий, так ли уж в самом деле нам все это нужно. Он интересуется, почему мы не высказываем собственных истин и почему не упаковали счастье, радость, веселье, игру и любовь к себе. Он говорит: «Если ты не положил в чемодан ничего из этого, как же ты изменишь представления, отыщешь радость жизни, испытаешь восторг и удивление от чего-то нового — сотворения новых мыслей, высвобождения старых обид и шестивия своим уникальным путем? Как ты узнаешь, на что способен? Как построишь жизнь в согласии с побуждениями души? И, самое главное, как исцелишься?»

Голос просит возвратиться к самому началу путешествия, когда у нас еще не было никакого багажа и все имущество состояло из чемоданчика с несколькими мыслями и чувствами. В нем не было никаких установок и верований, обрывающих ручки своей тяжестью, не было никаких представлений, мешающих двигаться вперед. Он напоминает, какими свободными мы были, какими спонтанными, гибкими, приспособляемыми, как легко было плыть по течению. Голос просит нас припомнить, как каждый день был приключением, каждое событие даровало возможность учиться, расти и испытать что-то новое. Он освежает в памяти, что мы были словно детвора в магазине сладостей — верили, что можем получить все это, и желали получить то, во что верили, — решительно и воодушевленно.

Голос не молчит и о том, как мы изменились за эти годы. Чем старше мы становимся, тем тяжелее наша кладь — пока в один прекрасный день не обнаруживаем, что чемодан набит доверху — его даже закрыть невозможно. Он так тяжел, что нести его просто нет сил. Голос втолковывает нам, что если продолжить попытки, то ум истощится от перегрузки и мы впадем в смятение и нерешительность. Он обращает наше внимание, что тело очень страдает от постоянного поднятия, упаковывания и перекладывания с места на место одних и тех же устаревших представлений, от таскания их за собой — так, что уже болит спина, устали и распухли ноги, а иммунная система ослабла и истощилась, открыв доступ всяческим хворям. Он говорит, что из-за своего багажа мы забыли, кто мы, и позволяем представлениям других уводить нас от задач нашей души.

Голос души просит вспомнить, что путь к здоровью начинается с переоценки взглядов и изменения их, пока они не стали неподъемным грузом. Он уверяет, что лучший способ начать исцеление — пересмотреть представления о болезни, ибо они определяют, как мы будем воспринимать свое состояние и станем ли с ним отождествляться, а также в какого рода лечении будем нуждаться. Повлияет это и на нашу готовность участвовать в целительном процессе: станем ли мы искать, кто бы исправил все за нас, или примемся за дело сами.

## **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БОЛЕЗНИ**

Можно выделить четыре основные разновидности представлений о болезни:

• Ментальные: ум знает, что в теле что-то не так, но не может определить, что именно.

• Физические: тело подбрасывает определимую болезнь, которую можно четко идентифицировать по симптоматике или по результатам анализов.

• Психологические: болезнь воспринимается как нарушение связи «ум — тело»; она отражает то, как ментальное состояние влияет на физическое.

• Психодуховные: болезнь оценивается холистически — как трансперсональный кризис души, ума и тела; в таком свете исследуется нарушение в работе, взаимосвязях и поддержке этими системами друг друга, а также то, как все это сказывается на здоровье и общем самочувствии.

К сожалению, именно последний, четвертый пункт, не слишком часто принимается во внимание при появлении незначительных болей. О нем задумываются лишь в том случае, когда врачебный диагноз неутешителен, но даже тогда аллопатическая медицина не придает ему большого значения, потому что врачебная система не понимает его либо его

целительных свойств. Это происходит главным образом из-за невозможности произвести объективные измерения или подсчеты: как измеришь побуждения души, да и вообще саму душу с ее энергетической природой — двойным слепым методом? Как подсчитать психологический ущерб, причиненный мыслями, эмоциями, историями и прочим багажом?

Действительно никак, особенно если по старинке считать, будто болезни вызываются лишь внешними факторами, и лечить только тело.

## **МЕНТАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БОЛЕЗНИ**

Такое восприятие побуждает многих искать врачебной помощи, ибо ум, когда нам нехорошо или мы испытываем боль, осознает: что-то не так. В результате мы становимся одержимыми физическими симптомами и сосредоточиваемся на попытках установить проблему — пока не загоним себя в тиски стресса и тревоги, будто нужно немедленно что-то предпринять. Единственное, что занимает ум в этих метаниях, — найти доктора либо какого-то специалиста, который помог бы определить причину и предложил способ быстренько ее устранить на физическом уровне. Главная цель — понять, что происходит в теле, и выяснить, за какое время можно поправить здоровье.

Если восприятие болезни именно таково, тогда человек, скорее всего, согласится принимать любое лекарственное средство, чтобы только облегчить симптомы, — и не важно, натуральное оно либо синтезированное, вызывает ли зависимость или долгосрочные побочные эффекты. Главное для него, — а также для его ума, — чтобы облегчение наступило и боль ушла.

К сожалению, огромное число людей с ментальным восприятием болезни, которые обращаются к врачам, уходят от них ни с чем; им не смогли предоставить ни вразумительных объяснений, ни четкого диагноза, так как какая-либо явная патология отсутствует. В подобной ситуации остаются недовольны и доктор, и пациент. К тому же приходится нести серьезные затраты времени и средств, ведь анализы и диагностика несуществующих состояний вкупе с попыткой назначить лечебные мероприятия стоят немало. В такой ситуации ум не представляет, где добыть ответы на мучающие вопросы, а сам человек ломает голову над тем, что же делать дальше. Без диагноза ты вынужден смириться с тем, что сделать ничего нельзя — никто ведь не знает, что происходит. И тебе предстоит научиться жить с дискомфортом, ущемляя привычный образ жизни и принимая любые необходимые меры по борьбе с болью.

Важно помнить, что ментальное представление о болезни сосредоточено исключительно на функционировании тела — не более. В рамках такого воззрения главное — повысить осознание того, что что-то не так, и привлечь внимание к физической сфере, где и происходит сбой. Ум выполняет эту задачу, повышая уровень болевых рецепторов, испускаемых мозгом, и направляя их к нужной части тела. Если ум хорошо справляется со своей задачей, мы начинаем действовать — иначе думать о чем-то другом становится просто невозможно.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ БОЛЕЗНИ**

Физическое восприятие — дело совсем иное; здесь действительно присутствует диагностируемое заболевание, определенным образом проявленное в теле. Однако во многих случаях — как, например, на ранних стадиях рака, сердечной недостаточности или диабета — мы можем и не осознавать, что с нами что-то не так, поскольку не замечаем никаких особенных симптомов, побудивших бы нас обратиться за помощью. В подобных случаях проблема обычно обнаруживается при прохождении планового обследования и события развиваются по сценарию «хорошие новости — плохие новости».

Хорошая новость в том, что, проходя обследования со строгой регулярностью, можно обнаружить проблему на достаточно ранней стадии, чтобы успешно ее вылечить. Плохая же

новость состоит в том, что, если мы ничего не ощущаем на физическом уровне, поставленный врачами диагноз может вышибить нас из колеи и мы откажемся верить в его истинность. Когда такое происходит, мы склонны отрицать наличие у себя болезни, сомневаться в точности диагноза и компетентности доктора либо не соглашаться ни на какое лечение до тех пор, пока ум не разберется хорошенько, с чем имеет дело. Прискорбно, но, пока он разбирается с неверием и пытается обрести понимание ситуации, болезнь может развиться настолько, что спасительных методов лечения останется не так уж много.

Согласно физическому восприятию болезни, она есть результат воздействия внешних факторов — вирусов, бактерий, химикатов, загрязнения окружающей среды, физической травмы или биологической предрасположенности, наследственности. В основе этого представления — воздействие на физическую структуру и попытка определить, что именно вызвало нарушение и в какой мере пострадало тело. Появилась ли проблема лишь в одной области или же другие тоже затронуты?

Если придерживаться этой точки зрения, то мы состоим из обособленных частей — органов, желез внутренней секреции и ряда функциональных систем. Тело не воспринимается целостно. И поэтому излюбленное лечение — удалить либо «починить» поврежденное место и, если нужно, применить химические средства: химиотерапию, инъекции инсулина и прочие препараты. Как и в случае ментальных представлений, физическое восприятие также сосредоточено на том, чтобы вернуть телу доболезненное состояние, даже если это означает вероятность в процессе этого подвергнуть опасности другие органы.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ БОЛЕЗНИ**

О третьем восприятии болезни, психологическом, можно говорить, когда мы озабочены своим ментальным состоянием и пытаемся понять, влияет ли оно на состояние физическое. Мы ищем среди таких причин, как недостаток сна, усталость, стресс, эмоциональные проблемы, потеря аппетита и общее состояние недомогания. Мы считаем здоровье и болезнь неким континуумом и думаем, что образ мыслей — единственное, что встает между хорошим и плохим самочувствием.

И пусть это восприятие болезни психологично по природе, оно тоже в значительной мере склоняет нас искать медицинской помощи. В теле наблюдаются физические симптомы вроде мышечного напряжения, болей, учащенного сердцебиения и одышки — знаки тревоги для ума о том, что что-то не так, даже если врачи не находят никаких отклонений. Медики называют их состоянием повышенной тревожности, полагая, что «порождаемые» этим состоянием болезни находятся скорее в голове, чем в теле.

Вот что я имею в виду: когда мы напряжены, обеспокоены или встревожены, то интенсивнее ощущаем боль, фиксируемся на ней до такой степени, что начинаем воспринимать ее индикатором более серьезных проблем. Мы очень рискуем, потенциально порождая воображаемое состояние, которое может превратиться в реальность когда-нибудь в будущем. Хуже того, эта иллюзорная проблема может стать настолько подлинной, что мы подружимся с ней и поведем себя неправильно. Такое восприятие болезни показывает, сколь могущественна сила ума, его способность выдумать медицинскую проблему там, где ее нет и в помине, и быстренько сделать из мухи слона.

Согласно этому представлению, болезнь определяется поведением; оно служит иллюстрацией того, как поведенческие модели влияют на здоровье тела. Пример: когда нам кажется, что мы в застое, так как боимся перемен, это может вылиться в проблемы с ногами или запоры. Или же неизменное послушание и поведение жертвы, которое складывается как следствие отношений, в которых человека то и дело контролировали, подавляли или оскорбляли. Под давлением таких обстоятельств в человеке зарождается чувство беспомощности, проявляющееся в виде астмы; они могут привести также к боязни открыто высказывать свое мнение, которая дает знать о себе как заболеваниями щитовидной железы

либо горла.

Взирая на болезнь с такой перспективы, нетрудно увидеть, как негативные ситуации порождают пагубные мысли, эмоции, установки и верования. Все они способны вылиться в неблагоприятные ментальные состояния, влияющие не только на наше поведение, но и на самовосприятие, вызывая к жизни, таким образом, все те неясные, смутные и трудно диагностируемые симптомы, которые ввергают и нас, и наших врачей в недоумение.

Для того чтобы данное воззрение на болезнь сформировалось правильно, к анализу необходимо привлечь оценку образа мыслей человека, выявление шаблонов мышления, рано или поздно поражающих тело, и разработку для него когнитивных техник и техник модификации поведенческих шаблонов, которые помогут ему осуществить необходимые изменения.

## ПСИХОДУХОВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БОЛЕЗНИ

Психодуховное восприятие, вне всякого сомнения, наиболее важно для самоисцеления, ибо позволяет видеть болезнь холистически. Оно дает нам возможность пересмотреть все прочие восприятия, о которых мы говорили в настоящей главе, и попытаться вскрыть все факторы возникновения болезни. Оно заставляет нас заглянуть дальше физического аспекта связи «ум — тело» и принимает в расчет побуждения души. Таким образом, в болезни мы видим не просто функциональный или структурный разлад, но скорее трансперсональный кризис, указующий на психологическую и духовную природу проблемы.

При таком восприятии мы рассматриваем душу, ум и тело как единое целое, связуемое энергией. Разлад одной из частей этого целого сказывается на всех остальных. Мы стремимся отыскать препятствия, мешающие побуждениям души найти выражение через мысли, слова, действия и отношения с другими. Мы желаем понять, из-за каких самоограничивающих историй и какого багажа вынуждены подавлять свое истинное «Я», быть недовольными собой, калеча при этом свое тело. При таком воззрении на болезнь мы стремимся обнаружить все потаенные послания, так как знаем, что, не сделав этого, не сможем исцелиться.

Подобное восприятие не пытается определить наше состояние болями или известными медицине расстройствами. Напротив, оно проливает свет на то, как нездоровье влияет на качество жизни. В проблемах мы усматриваем скорее возможности для пересмотра и изменения мыслей и эмоциональных шаблонов, которые мешают нам быть здоровыми. Случившийся трансперсональный кризис заставляет нас заглянуть за очевидность телесных симптомов и отпустить ментальные фиксации, связанные с болью. От нас требуется хорошенько покопаться в хранилищах наших историй и отрыть все причины, породившие нездоровый образ мыслей.

Это восприятие дает нам возможность взглянуть на боль, дискомфорт, напряжение и стресс как на барометры, чувствительные к тому, насколько сильно мы наступили на горло собственной песне ради желания вписаться в структуру общества или семьи, достичь каких-то успехов либо снискать чье-то одобрение. Согласно ему, болезнь служит признаком того, как велика разобщенность души, ума и тела. Оно напоминает нам о необходимости утвердить свой образ жизни для своего же здоровья — а не наоборот.

Ментальное восприятие болезни говорит симптомами, физическое — диагнозами, психологическое — поведением, а психодуховное использует метафоры. Вот некоторые примеры:

№9830; Метафоры «Довольно мешкать», «Ты едва ноги волочишь» указывают на необходимость сделать шаг вперед и изменить то, что следует изменить. Эти метафоры психологически говорят о страхе перед неизвестным, который может проявляться физически в виде болей или проблем с ногами, лодыжками и пояснично-крестцовым отделом позвоночника.

№9830; Метафора «Все проблемы — в голове» указывает на необходимость изменить мысли, порождающие сдерживающие вас ограничения. Она проявляется психологически в

поведении — когда вы слишком самокритичны, нерешительны или относитесь к жизни слишком серьезно, — а впоследствии и в теле в виде головных болей, напряжения мышц шеи и плечевого пояса, а также проблем в шейно-грудном отделе позвоночника.

Метафора «Жизнь — трудная штука» говорит о потребности остановиться и пересмотреть образ жизни. Она проявляется психологически страхом перемен, а физически — заболеваниями сердца, камнями в почках, ревматоидным артритом и фибромиалгией.

Психодуховное воззрение на болезнь не внушает нам потребность быстро все поправить или облегчить состояние лекарствами; оно не требует эмоционально отстраниться или занять выжидательную позицию. Напротив, оно стимулирует проговаривать свои истории, отрицательные эмоции и представления с тем, чтобы вытащить их на поверхность и увидеть, как сильно они до сих пор портили нам жизнь. Психодуховный взгляд считает сильные отрицательные эмоции — страх, раздражение, ненависть и гнев — показателями того, что мы потратили уйму времени и энергии, возвращая и подпитывая то, что не является нашим подлинным «Я». Высвобождение печали — естественная часть целительного процесса и средство отпустить тот эмоциональный заряд, который захоронен в глубинах души. Простить себя — единственный способ исцелить разобщенность души, ума и тела; так мы исцеляемся на всех уровнях.

Ценность этого восприятия в том, что оно побуждает нас активно действовать и принести в жизнь необходимые для исцеления перемены. Оно требует от нас участвовать в процессе, а не сложить полномочия и ответственность за свое здоровье и благополучие. Психодуховный подход ценит ощущение обновленного здоровья — когда чувствуешь себя еще лучше, чем до начала болезни.

## ЕДИНСТВЕННО ВАЖНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

В случае с Элис — о ней шла речь в начале данной главы — единственное восприятие, которое она брала в расчет, было ее собственное. Для нее не имело значения, что думали ее врачи или каковы были их заключения. Она слилась со своей болезнью, стала ее единственной обладательницей, идентифицировалась с ней и всю пользовалась. Она установила с ней настолько дружеские взаимоотношения, что решительно не желала с ней расставаться.

Примерно таким и должно быть представление о болезни: важно, чтобы оно было нашим. Согласно именно этому представлению будут развиваться взаимоотношения с нашим состоянием, методом лечения, который мы захотим попробовать, терпением в преодолении последствий болезни и мерой нашего участия в целительном процессе. От нашего восприятия будет зависеть, станем ли мы искать немедленного облегчения и врача, который окажет нам помощь, или вознамеримся помочь себе сами. Оно покажет, готовы ли мы заглянуть дальше физических симптомов и диагнозов и откопать скрытые в болезни послания, а также захотим ли трансформировать эти скрытые послания, высвободив их эмоциональный заряд. Призываю вас на минутку задуматься о том, что значит быть больным.

Какие у вас рождаются мысли?

Ограничивают ли они вас? Сковывают ли?

Когда вы не слишком хорошо себя чувствуете, не сжимается ли весь ваш мир до малюсенькой точки и не воспринимается ли жизнь исключительно сквозь призму состояния вашего тела?

Вызывает ли болезнь досаду или злость?

Не находите ли вы, что болезнь служит некоей цели — например, позволяет умерить лихорадочный бег вашей жизни?

Не дарует ли она вам заботу и внимание, в которых вы так нуждаетесь?

Относите ли вы к типу людей, которые вытаскивают себя из постели, даже когда слабость страшная и мышцы так болят, что хочется свалиться и натянуть одеяло с головой?

Отождествляете ли вы с болезнью, говоря: «У меня рак», «Мои проблемы с

холестерином» или «У меня заболевание сердца»?

Усматриваете ли вы в своем состоянии какой-то смысл, попытку тела сказать, что что-то не так?

Считаете ли болезнь призывом к пробуждению, сигналом тревоги о том, что что-то нужно срочно менять?

Ваши ответы на эти вопросы расскажут о ваших возможных взаимоотношениях с болезнью, если таковая вдруг случится, и о ваших представлениях. Ваши ответы подскажут, к какому методу лечения вы станете тяготеть и какова будет ваша роль в процессе исцеления. Самое главное, они откроют вам, с чего следует начинать: с мыслей. Они стоят за вашими эмоциями и ответственны за верования и установки, определяющие ваши воззрения. Мысли — ваш внутренний навигатор, они притягивают к вам те или иные события. Лишь они определяют состояние вашего здоровья.

## Глава 6. Мысли — это внутренний навигатор

Если мы действительно хотим понять, почему болеем, нам следует начать с изучения того, что такое мысли, как они работают и почему оказывают столь сильное влияние на все аспекты нашего существования — ментальный, эмоциональный, физический и душевный. Однако здесь кроется один интересный вопрос: пытаемся мы разобраться в проблеме с психологической или же с научной точки зрения?

С психологической точки зрения нам известно, что мысли:

• существуют на каком-то уровне, потому что мы видим их влияние на наше поведение;

• руководят нашими высказываниями и действиями;

• притягивают к нам определенные события: о чем думаем, тем и становимся;

• определяют эмоциональный заряд, которым мы их наполняем;

• постоянно разрастаются и формируют наши воспоминания и верования;

• являются источником наших представлений, историй, привычек и зон комфорта;

• определяют наши взаимоотношения с внешним миром и его воздействие на наш внутренний мир;

• влияют на наши отношения с другими людьми;

• воспринимаются мозгом как реальные (хотя, по сути, не являются таковыми), влияя, таким образом, на наше восприятие действительности.

С научной же точки зрения мы знаем о мыслях еще меньше, поскольку до сих пор не было разработано никаких экспериментов либо исследований слепым методом, которые предоставили бы весомые доказательства того, что мысли хотя бы существуют, не говоря уже об ответах на множество интересующих нас вопросов. Помимо всего прочего, мы хотели бы знать:

Какова природа мысли? Движет ли нашими мыслями духовный импульс? Содержится ли в мыслях энергетический компонент, выступающий незримым аттрактантом? Почему их не может коротко и точно описать никто, кроме породившего их? Если они суть электромеханические раздражители, тогда как они запускают ряд наблюдений, впоследствии преобразующихся в нечто материальное и осмысленное? Что определяет тот эмоциональный заряд, которым наполняется мысль? Мысль — это память о случившихся событиях или способ, с помощью которого душа толкает нас к действиям? И, конечно же, почему мы являемся продуктом преобладающих у нас привычных мыслей?

Вообще-то, на последний вопрос можно дать научный ответ, так как, пытаясь понять, почему мы порождаем привычные мысли, мы немного разобрались в том, как работает мозг. С помощью научных методов мы установили, что мозг — это открытая система: он непрестанно принимает и отправляет информацию — извне и изнутри. Этот обмен можно проследить в виде электромеханических импульсов, идущих из одного полушария в другое,



от одной доли мозга к другой. Когда мышление у человека складывается однотипно, нейронные структуры мозга реорганизуются, чтобы мозг мог более эффективно узнавать и приспосабливаться к этим повторяющимся паттернам. И хотя мозг способен справиться со многими различными типами внешних и внутренних раздражителей, он склонен сопротивляться принятию новых входящих данных, когда ментальные паттерны повторяются, тем самым ограничивая разновидность порождаемых мыслей и рамки возникающих у человека идей.

Мы узнали, что мозг ничем не отличается от любого другого органа в теле. Он тоже борется за выживание и собственное благополучие и понимает, что не сможет этого добиться, если будет ограничен повторяемостью. Следовательно, когда он обнаруживает внутри себя потенциально губительные мыслительные шаблоны, он реорганизует свои функции, создав новые нейронные пути, чтобы выйти на более высокий, более сложный уровень работы. Именно так увеличивается сообщение между зонами мозга, которые прежде не контактировали друг с другом. И самое важное: мы знаем, что в мозгу не происходят изменения время от времени — процесс этот постоянный.

Когда мозг реорганизуется, в нем происходят потрясающие вещи. Он становится более открытым и восприимчивым к созданию новых мыслей, возрастает ясность ума. Информация, прежде казавшаяся неважной и отмеченная как ненужная — то есть не вписавшаяся в повторяющиеся паттерны мышления — теперь каким-то чудом востребована, и вдруг рождаются новые решения. Способность к обучению возрастает — равно как и работа интуиции. Активируется творчество, и мы вдруг осознаем, что хотим попробовать новое, выйти за пределы известного. Мы лучше подготовлены к встрече с вызовами, потому что обрели большую эмоциональную и ментальную стабильность. Мы воспринимаем жизнь в более ярких красках, а с людьми общаемся более уверенно. Представления меняются, и мы больше не возвращаемся к прежним шаблонам мышления и не пересказываем одни и те же старые истории. Здоровье улучшается, потому что мысли рождаются более светлые.

Хотя доказать это пока не представляется возможным, ряд ученых высказали убеждение, что сила, скрытая за этой реорганизацией и реструктурированием, превышает потребность мозга выжить. Они верят, что это как-то связано с потребностью души восстановить здоровье на физическом уровне, а единственный способ сделать это — навести порядок на уровне ментальном.

## ПРИРОДА МЫСЛИ

Мысль есть не что иное, как метафора — обладающая смыслом и материальностью для своего создателя и передающая некую ассоциацию, чтобы мозг мог оперировать информацией, которую она несет. Мозг полагается исключительно на ассоциации, позволяющие установить необходимые для понимания связи, и потому, если мысль бессодержательна либо не способна метафорически передать нужную связь, мозг добавит необходимые детали, обратившись к прошлому опыту. При этом он запускает несметное множество схожих мыслей, которые помогут ему определить, как следует поступить с полученной информацией. Устанавливая связь с чем-то знакомым, мы обретаем способность достичь ясности и отыскать смысл в уже произошедшем. Когда же мозгу не удастся быстро сопоставить новые данные с ранее известными, то он, скорее всего, сочтет их ненужными и отбросит.

Мысли служат основой нашего существования, поскольку регистрируют события нашей жизни. Они соединяют нас с прошлым, переносят в настоящее и указывают направление в будущее. Однако вопреки тому, что нам всегда внушали, мысли не являются нашими хозяевами — им не дано управлять нами. Свободная воля — вот наша истинная природа, и мы вольны менять мысли по своему желанию — если, разумеется, хотим выйти за пределы проверенного и испытанного.

Предназначение мыслей — сообщать, где мы пребываем — ментально, эмоционально,

физически и духовно — в момент зарождения идеи, и разобраться, обладает ли какой-либо ценностью предлагаемая ею метафора. Если мы решаем, что в ней что-то есть, то проявляем свободную волю, принимая заложенную в ней информацию и действуя соответственно. Если же мы понимаем, что идея эта — всего лишь повторение других мыслей, отражающих наши представления, привычки или зоны комфорта, то предпочитаем создать что-то новое.

Мысли нужны для того, чтобы порождать расширенное ощущение реальности, смещая фокус с внешнего на внутреннее, так как нашей человеческой природе свойственно всегда видеть очевидное и искать ответы вовне. Отправляясь внутрь, мы можем постичь то, как внешние события влияют на нас внутренне. Мы можем прочувствовать эмоциональный заряд, которым сопровождаем свои мысли, и с помощью тела понять, стоит ли хранить принесенные мыслями и руководствоваться им в дальнейшем. Возможно, какие-то мысли лучше заменить, ибо они создают эмоциональное или физическое напряжение.

Мысли выступают внутренним навигатором, указуя направление и даруя руководство. Посредством своих метафор они подсказывают нам, где мы в данный момент находимся, куда движемся и что следует сделать для того, чтобы достичь нашего внутреннего места назначения. Они придают смысл событиям и помогают постигать, что к чему. Наши мысли дают озарения, предлагают альтернативные способы действий, порождают новые идеи, помогают принимать решения и генерируют эмоции — а мы определяем, что с ними делать. Мысли открывают наши желания, стремления и потребности. Они подскажут, когда родившиеся у нас идеи являются не совсем нашими, но отражают мысли других — они даже известят, когда мы думаем слишком много.

Мы определяем, кто мы, по качеству наших мыслей, и эта наша сущность проявляется в поведении. Если мысли укрепляют уверенность в себе, мы и ведем себя соответственно. Если же они отражают образ жертвы, то и мы станем играть эту роль, обвиняя других в своих бедах. Если мысли нездоровы, то и мы начинаем вредить себе, выбирая такой же образ жизни.

По качеству мыслей мы можем определить, на что тратим свою ментальную энергию. Если мысли сосредоточены вовне, то мы начинаем искать одобрения и приятия других, реагируя словно ментальные роботы, вместо того чтобы думать самостоятельно. Если обращаемся внутрь, то станем наблюдателями, проявляя свободную волю в стремлении освободиться от чужих стандартов. Поступая таким образом, мы больше не станем подавлять свою истинную суть и позволим нашим врожденным дарам расцвести.

## **АНАТОМИЯ МЫСЛИ**

Мысли — это дорога жизни между внутренним и внешним миром. Подобно ткачам, они сплетают полотно постигаемого и уже заложенного в нас в виде внутренней мудрости. Переплетение этих двух сфер помогает нам функционировать в расширенной реальности и видеть события своей жизни в более целостной перспективе.

Возможность порождать новые мысли безгранична. Единственно возможные границы устанавливаем мы сами — таков результат приобретенных знаний. И хотя содержимое наших мыслей вызывает различия в поведении и притягивает самые разнообразные события, состав их един для всех. Составляющими мыслей служат осознание, информация, эмоции, воспоминания, ассоциации, связи, полярность и изменение.

## **ОСОЗНАНИЕ**

Всякая мысль приводится в движение определенным состоянием осознания — будь-то наблюдаемое нами посредством пяти физических органов чувств или наше внутреннее знание, интуиция. Осознание является катализатором мышления, благодаря ему мозг определяет, каким именно мыслям давать жизнь. Мы наделены способностью сопоставлять их с нашими наблюдениями, извлекая, таким образом, их смысл. Осознание повышает нашу

восприимчивость — как ментальную, так и эмоциональную — и подсказывает мозгу, каких мыслей должно быть побольше, каких поменьше, какими руководствоваться на деле. Оно управляет умственной деятельностью и устанавливает эмоциональное наполнение для каждой мысли. Оно извещает мозг о надвигающейся опасности и сообщает, что все в порядке. Осознание дает нам возможность наблюдать очевидное, в то же время раскрывая перед нами скрытый в событиях потаенный смысл. Оно побуждает нас искать и находить информацию, хранимую в краткосрочной и долгосрочной памяти.

## **ИНФОРМАЦИЯ**

Мысли наполнены информацией, дающей возможность мозгу устанавливать свои ассоциации и связи. Когда мысль только рождается, она лишена какого бы то ни было эмоционального заряда, и потому содержащаяся в ней информация исключительно чиста. Мы можем прочувствовать это как прозрение, миг осознания, вспышку озарения или пресловутую лампочку, вспыхивающую у нас в голове; глубоко внутри мы уверены: это правильно. Эти идеи ассоциируются с глубинной мудростью и приходят через интуицию. Соответственно, мы полагаемся на свои инстинкты, доверяя им направлять нас в том, как эти идеи реализовать.

Если — почему-то вдруг — мы не последуем какому-то порыву тотчас же, мозг запустит процесс поиска ассоциаций и качество предлагаемой информации изменится до неузнаваемости. Содержимое будет сопоставлено с прошлым опытом и перейдет из разряда мудрости в разряд воспоминаний. При этом информация будет определенным образом помечена и снабжена своим эмоциональным зарядом, который и поведает мозгу, как с ней следует поступить: воспользоваться либо отбросить. Как только информация помечена, она меняется: чистота мысли исчезает, возможность перемен теряется. Мозг предпочтет скорее иметь дело со старыми данными, чем станет пытаться разобраться, как поступить с чем-то доселе не известным.

## **ЭМОЦИИ**

Сортировка информации происходит во вторую очередь — сначала же она получает свой эмоциональный заряд — позитивный или негативный, не важно. Благодаря этому мозг определяет, как ему следует обрабатывать информацию и как она воздействует на нас изнутри. Эмоции заправляют всеми сторонами нашего бытия. На ментальном уровне они определяют качество мыслей, устремляют мозг к установлению ассоциаций и помогают ему находить необходимые связи. На физическом уровне они информируют мозг о том, что происходит под поверхностью кожи. Они влияют на произвольные процессы в теле, например на мышечную координацию, и непроизвольные — выброс гормонов при реакции «сражаться-или-бежать», работу кишечника и мочевого пузыря, дыхание и сердцебиение. На уровне энергетическом они управляют потоками в теле, привлекая внимание к тем зонам, где физическое «Я» страдает от эмоций. Они влияют на систему сообщения «ум — тело» и извещают нас, когда мы энергетически истощены или, напротив, полны сил.

## **ВОСПОМИНАНИЯ**

Воспоминания — это повторяющиеся мысли, которые фиксируются в поведении. Воспоминания есть то, что отложилось у нас в голове, и то, на что мозг полагается для установления ассоциаций, чтобы впоследствии работать с поступающей информацией. Воспоминание образуется тогда, когда мозг маркирует повторяющиеся мысли, сопровождающиеся схожей эмоциональной реакцией.

Каждое отдельное воспоминание — это микрокосм нашей жизни, запечатленный во времени. Воспоминания служат пищей для наших историй, формируют привычки, зоны

комфорта и представления. Единственная сложность с ними — и причина, по которой они так цепко держат наше мышление, — в том, что мозг в своей потребности создать ассоциацию станет искать среди воспоминаний с наибольшим эмоциональным зарядом. Это означает, что любая входящая информация, наделенная хотя бы отдаленным сходством — информационным и эмоциональным, — автоматически занесется в совместимое воспоминание, даже если ее содержимое на самом деле не очень-то ему соответствует. Именно из-за этой постоянной, неистребимой потребности устанавливать ассоциации все искажается до такой степени, что истинный ход дел восстановить бывает очень трудно.

## **АССОЦИАЦИИ**

Ассоциации суть неотъемлемая часть мыслительного процесса, поскольку они говорят мозгу, каким должен быть следующий шаг и когда действовать согласно полученной им информации. Без них мозг окажется парализованным избытком информации — все его функции откажут. Как приемник информации, он должен классифицировать, рассортировать по ячейкам и сопоставить все с недавним событием или долгосрочной памятью. Эта задача достигается путем связывания новой информации с уже имеющимся материалом, не являющимся частью реального опыта. Такие связи устанавливаются посредством эмоционального маркирования — не существует никакой связи между событием и рассуждениями ума либо логикой.

Когда событие совпало с воспоминанием, мы способны запомнить его, отыскать в нем смысл, что-то предпринять в соответствии с ним и объяснить связанное с ним поведение. Мы воспринимаем ассоциации как автопилот мозга, ибо они управляют этим процессом без нашего участия. Как только появляется связь, ассоциативный ум сводит эти события воедино, в одну и ту же ячейку организующей памяти, для дальнейшего пользования.

## **СВЯЗИ**

Связи устанавливаются, когда предшествующий процесс завершен, и мозг запоминает то, как он должен поступить с данным событием. В отличие от ассоциаций, сопоставляющих события с маркированными воспоминаниями, связи соединяют их с поведением. Именно так мы оказываемся в состоянии понимать события и использовать их для принятия решений. Связи расширяют память, добавляя время, место и действия. Они мысленно и физически воссоздают их и выставляют на переднюю линию нашего мышления. В процессе этого они оживляют воспоминание, вместо того чтобы захоронить его в архивах ума. Этот процесс помогает нам отстраниться от эмоционального заряда, «разрядить» его, чтобы воссоздать событие в его доподлинном виде. Связи дают нам возможность перестать раздумывать над тем, чтобы что-то сделать; вместо этого мы берем и делаем.

## **ПОЛЯРНОСТЬ**

Мысли поляризованы: их зарождение активизируется вниманием либо намерением. Внимание — это умственная активность, заключающаяся в сосредоточении. Оно помогает мозгу выискивать определенные критерии и признаки нужной ему информации, а также подсказывает, что делать. Для сбора информации внимание прибегает к физическим органам чувств и сфокусировано вовне. В процессе восприятия мозгу необходима отправная точка — точка начала сбора информации — и некий залог того, что он не отвлечется от своей непосредственной задачи. Этот «залог» и есть внимание, отвечающее за полный контроль над ситуацией, — сбор информации, необходимой для запуска ассоциативного процесса.

Например, внимание использует осознание для поиска определенных сходных черт событий и объектов. Как только они идентифицированы, внимание устанавливает их функцию и отношение к другим событиям и объектам. Так формируется базовая структура,

необходимая уму для того, чтобы установить свои ассоциации и составить историю. Внимание как явление столь полно завладевает процессами восприятия мозга, что мы вряд ли будем отдавать себе отчет в его активности до тех пор, пока не распознаем повторяющийся паттерн мышления, событий или поведения.

Намерение же — это эмоциональная активность, необходимая нам для того, чтобы установить, зачем мы хотим собрать ту или иную информацию. Оно сосредоточено вокруг поиска смысла, скрытого в мыслях и событиях. Этот фильтр отбрасывает все то, что не совпадает с искомым, в то же время помогая нам сконцентрироваться на желаемом. Хотя мозг способен производить быстрый поиск, перебирая огромное количество посылаемой вниманием информации, намерение фокусируется на той информации, которая удовлетворит наши потребности и дарует возможность действовать.

Остановить внимание на объекте намного легче, если мы знаем, на чем сосредоточиваться; а сообщает мозгу, что и зачем искать, именно составляющая процесса восприятия — намерение. Намерение отбрасывает всю прочую информацию, способную засорять восприятие. Оно также восполняет ментальные пробелы и пользуется ассоциациями как фоном, помогающим понять, что нужно делать. В отличие от внимания, чью деятельность мы крайне редко осознаем, намерение осознается нами четко, ведь мы принимаем сознательное решение что-то предпринять и руководствуемся эмоциями, подсказывающими, удалось ли нам это.

## **ИЗМЕНЕНИЕ**

Норман Винсент Пил изрек: «Измените ваши мысли, и вы измените ваш мир». Как верно сказано, ведь всякая вновь рожденная мысль дарует возможность изменить свою предшественницу. Стоит чуть сместить восприятие и увидеть эту движущую силу перемен, как ваше мышление освободится от ментальных ограничений, порожденных обусловленностью. Вы обнаружите, что внешний мир открывается по-иному. Вас больше захватывает жизнь, вы становитесь более открытыми к восприятию нового, кардинально меняются ваши взаимоотношения с людьми. Изменение мыслей — мастерство, которое можно развить в себе, как любое другое. Все начинается с осознанного решения действовать и определения мыслей, над которыми вы хотите потрудиться.

Как только дело запущено, отмечайте случаи, когда вам удалось внедрить новшество, и сознательно их анализируйте. Это позволит вам отследить качество мыслей и пересмотреть устанавливаемые вами ассоциации. Вы увидите, воспринял ли мозг новую информацию и создает новые ассоциации либо по старинке пытается поддерживать прежние. Полезно также проговаривать, что вы что-то изменили, — это уменьшит сомнения и поможет укрепить уверенность в вашей способности порождать новые мысли.

## **МЫСЛИ И ЗАКОН ПРИВЛЕЧЕНИЯ**

Мысли — это просто вибрации, и когда они излучаются телом, то служат энергетическими аттрактантами событий. Это значит: о чем мы думаем, то и притягиваем, и наоборот. В момент, когда мысль рождается и наполняется определенной эмоцией, она начинает жить своей жизнью и покидает тело в виде энергетического послания, передавая вовне намерение найти того, кто поможет ей в реализации ее цели. Словно азбука Морзе, она непрерывно передает: Эй, кто-нибудь с похожей мыслью и наполняющей ее эмоцией! Пусть откликнется тот, кто сможет предоставить нужную информацию для закрепления ассоциации!

Когда мысль находит своего получателя, между ними происходит безмолвный энергетический танец и объединение родственных идей. Мысли отправителя и получателя соединяются, происходит передача информации. В этом единстве мысль получателя видоизменяется и порождаются новые мысли. По завершении обмена первоначальная мысль,

словно бумеранг, возвращается к своему отправителю в виде осознания, а мозг начинает устанавливать свои ассоциации и запускает процесс образования связей. Так объясняется наша склонность снова и снова притягивать подобные события и людей.

Этот энергетический обмен весьма напоминает коммуникативный процесс, в котором мы участвуем физически. Если мы встречаем кого-то, кто во многом похож на нас и имеет подобные мысли, наше общение плодотворно — оба получают то, что им необходимо. Однако если беседа с людьми, отличающимися от нас, произойдет, хотя и вызовет лишь напряжение и стресс, то вибрационный процесс состоится только в том случае, когда вибрации совпадут. Отмечу важный момент: это происходит независимо от того, высказана ли мысль вслух или нет, а качество получаемой нами информации находится в прямой зависимости от того, что мы посылаем. Иначе говоря, мысли, порожденные сумятицей, притянут ее же, а ясные и четкие получают соответствующий им отклик.

Если вложенное в послание намерение поддерживает нашу низкую самооценку, то мы привлечем людей и события ему под стать. С другой стороны, если мы сыты по горло своим плачевным положением и изменим мысли вместе с их эмоциональным наполнением, то притянем то, что отразит наше новое видение, — в словах и поведении. Это значит, что способность трансформироваться, изменяться к лучшему, исцеляться и управлять тем, что нас окружает, вовсе не теория — это реальность.

## СКОРОСТЬ МЫСЛИ

Скорость мысли зависит от ее эмоционального заряда. Чем сильнее отрицательная энергия, тем быстрее перемещается мысль, и чем энергия позитивней, тем скорость мысли ниже. И хотя это вовсе не то, что нам хотелось бы слышать, у этой аномалии существует причина: обусловленность. Заглянем правде в глаза: мы не приучены задавать всему свой собственный тон и открыто выражать свои чувства. Нас не воспитывали с верой, что можно исцелять себя самому или быть хозяином своей судьбы.

Нам внушили, что мы должны вести себя так, чтобы другие нас принимали, одобряли и даже любили. Нам строго-настроено велели вписываться в структуру семьи и общества; нас ругали, отчитывали и прогоняли, когда мы пытались мыслить или поступать иначе. Нас призывали выглядеть и вести себя как все. В результате такого самоподавления мы чувствуем, как всякий раз, когда мы вынуждены поступать вопреки своей внутренней природе, в нас накапливается отрицательный эмоциональный заряд; продолжая вести себя так и далее, мы усиливаем эти вибрации, которые со временем превращаются в укорененные модели мышления и поведения.

В итоге со временем мозг перестраивается таким образом, что начинает воспринимать, как правило, лишь те мысли, которые поддерживают обусловленность и которые заряжены отрицательными эмоциями. При этом мы способны быстро устанавливать ассоциации, связывать их с памятью и использовать для принятия решения (пренебрегая точностью соответствий). Затем мы переходим к следующей идее. Таким мыслям проще и быстрее находить энергетически схожих получателей, потому что людей, обученных в такой же манере, найдется немало.

Как бы то ни было, попробуем взглянуть на проблему несколько иначе. Если случающиеся с нами события внешнего мира всего лишь служат отражением того, что мы, из-за своей обусловленности, считаем правильным, тогда, возможно, скорое привлечение негативных событий — это способ нашего мозга известить нас о том, что повторяющиеся мыслительные паттерны представляют потенциальную угрозу его — и нашему — благополучию. Может быть, сама частота повторений уже призывает нас что-то изменить?

Имея это в виду, не станем отбрасывать и вероятности того, что события, наполненные положительным зарядом, приходят медленнее, чтобы дать нам возможность понять, что нам следует пересмотреть или насколько мы изменились. Возможно, такое промедление позволяет нам взять паузу и произвести переоценку качества мыслей. Нас словно оберегают

от того, чтобы слепо притянуть к себе нежелаемое. Более умеренная скорость позволит нам произвести необходимые корректировки курса по ходу дела, а не ждать, пока мы наткнемся на пресловутую глухую стену и растянемся на земле, недоумевая, что же это было. Быть может, продвигаясь чуть помедленнее, мы сможем увидеть, как наши мысли влияют на тело, и затем вооружимся позитивными мыслями и улучшим свое здоровье.

## МЫСЛИ И ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА

Существует ли связь между нашими мыслями и тем, что происходит с нашим телом? Несомненно, и наука наконец-то начинает постигать то, о чем метафизики древности говорили тысячелетиями: наши мысли и чувства отражаются в теле. Мы знаем, что наша нервная, иммунная и эндокринная системы постоянно сообщаются, и не только друг с другом, но и с нашими мыслями. Химические послания, связанные с ними, отдают распоряжения. Это значит, что каждая мысль в определенной степени влияет на тело, и не важно, связана она с «хорошей» или «плохой» эмоцией. Тем не менее нам представляется более существенным остерегаться именно негативных мыслей, ибо они наполнены наиболее сильными химическими посланиями и создают наибольший хаос в теле. Они сильнее всех ударяют по иммунной системе и со временем до предела ослабляют его способность отражать инфекции, бактерии и вирусы, в конечном счете проявляющиеся в виде болезней.

Кэндис Перт, доктор философии, автор книги «Молекулы эмоций», утверждает: физический и эмоциональный стресс в самом деле влияют на способность тела функционировать нормально. Она отмечает, что отрицательные мысли и эмоциональный стресс приводят к химическому дисбалансу, проявляющемуся отчаянием и чувством безнадежности, что, в свою очередь, ведет к подавлению иммунной системы. Ее исследование доказывает: поскольку все есть энергия, то можно заключить, что не существует различия между энергией мысли и энергией тела — тогда не имеет значения, начинается ли сбой изнутри или извне. Если мысль заряжена негативной эмоцией, она напрямую подавляет иммунную систему, что может привести к болезни. Возможно, даже убить нас.

Существует две основные разновидности мыслей: здоровые и нездоровые. Если мы хотим увидеть, как последние увеличивают нашу предрасположенность к болезням, не будем ходить далеко и остановимся на обычной простуде. Веками считалось, что эмоции вроде печали и досады открывают нашу подверженность неосложненным респираторным заболеваниям — простуде и гриппу. Ныне это подтверждено научными фактами. В одном исследовании испытуемых попросили припомнить, сколько неприятностей с ними случается ежедневно, и записать, как эти события сказываются на их эмоциональном, умственном и физическом состоянии. Результаты показали: у тех из опрошенных, кто неприятности воспринимает спокойно, отклонения в самочувствии случаются реже. Те же, кто признались, что чувствуют себя сраженными, изможденными и измотанными стрессами, чаще подвергались респираторным инфекциям. В ходе исследования даже удалось установить: как правило, за несколько дней до начала респираторного заболевания наблюдалось повышенное количество досадных событий и соответственное снижение способности им противостоять. Вывод таков: повторение стрессовых мыслей, связанных с неприятностями и тревогами, истощает иммунную систему, увеличивая, таким образом, подверженность обычной простуде.

Это случалось тогда, когда мысли испытуемых сводились к следующему убеждению: жизнь — это сплошная череда неприятностей. У них не только сложилось искаженное верование — их отношение к жизни вообще было кислым, потому что они воспринимали жизнь как непрекращающееся разочарование. Как медик-интуитивист, я вижу простуду и грипп следствием «скисания» мыслей в результате изменения pH как в пищеварительной, так и в иммунной системах. Это вызывает химический дисбаланс, создающий идеальную среду для вирусов-возбудителей этих болезней. Печаль и грусть являются ядовитыми эмоциями и

энергетически оседают в легких — печаль в правом, а грусть — в левом.

Всякая боль — острая или хроническая — извещает мозг о том, что что-то из наших мыслей или чувств создает физическую проблему. Тело взывает о помощи, прося, чтобы мы тотчас изменили причину, порождающую боль. И хотя это звучит несколько дико, да и верится в это с трудом, но боль — величайший благодетель для мозга. Она не только сообщает, какие мысли и эмоции всему виной, но и указывает, в каком именно месте в теле мы их удерживаем. Если мы удосужимся прислушаться, то боль даже подскажет, что следует сделать, чтобы изменить ситуацию.

Внимание: как правило, изменить следует какое-то верование. Задача не из легких, потому что обусловленность приучила нас за верования держаться цепко. Они олицетворяют мысли, принимаемые нами за истинные.

## КОГДА МЫСЛИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ВЕРОВАНИЯ

Верование формируется, когда мысли закрепляются как в памяти, так и в поведении. Если в английском слове верование — belief — убрать be vif, то получится слово lie — ложь, в которую как раз и превращается некий набор мыслей, как только он аккуратненько заархивируется памятью и поместится в хранилище мозга в качестве истины. Верования — это отдельные мысли, сопровождаемые наблюдениями и ожиданиями, которые застыли с течением времени. Благодаря им мы закосневаем, формируя собственные привычки и зоны комфорта.

Мозг считает верования действительными и реальными — однако они таковыми не являются. Все они — иллюзия. И все же они так крепко врастают в нас, что мы позволяем им порождать ментальные ограничения, ущемляющие наше мышление. На самом же деле они нужны для того, чтобы зафиксировать нас в определенном поведении, — это выдумка обусловленности, помогающая напоминать нам, как следует мыслить и действовать. Они словно чародеи, ловко подводящие нас к вере в какой-то вымысел. Они велят мозгу доставать кроликов из шляпы — даже когда никакой шляпы нет.

Прежде чем мысли превратятся в верования, они сослужат важную роль. Во-первых, они обеспечивают информацию непрерывным эмоциональным зарядом, который нужен мозгу для установления ассоциаций и связей. Они помогают мозгу категоризировать события и распознавать смысл. Они воспроизводят информацию, извлеченную нами из определенных ситуаций, возрождая ее в памяти, когда подобная ситуация в нашей жизни повторяется в будущем. Они следят за тем, чтобы поступала только наиболее безопасная, предсказуемая и надежная информация, — ведь должны устанавливаться только правильные связи, связи, обеспечивающие наше выживание и предоставляющие величайшую возможность воплощать наши желания. Впрочем, как только эти мысли превращаются в верования, они становятся явными властелинами нашего мышления. В этом-то и заключается проблема.

Отпустить верования оказывается делом нелегким: мозг уже привык полагаться на них. Следовательно, он вцепится в них, как в драгоценную собственность. Ведь с ними мы живем словно на автопилоте, следуя заданному маршруту, иначе же придется брать на себя осознанную ответственность за каждую мысль, слово или поступок. Мы действуем так, как будто даже не знаем о своих верованиях — либо забыли о них.

Когда мы решим что-то поменять, вначале нам предстоит покопаться в архивах и найти нужный. Как только он найден, необходимо приложить умственные и эмоциональные усилия, чтобы проанализировать, изучить его и связанное с ним поведение. Только после этого мы готовы действовать.

Однако, поскольку трансформация не бывает легкой и приятной, а у наших верований образовались бессловесные идентичности, задача начинает нас отпугивать. Верования помогают нам выглядеть как все, ничем не выделяться из толпы. Они порождают ложные личности, отвечающие за то, как другие нас воспринимают и с нами взаимодействуют. Они препятствуют самостоятельному мышлению, вводят в состояние умственной лени,



поощряющей держаться за старое и проверенное, и побуждают избирать путь наименьшего сопротивления. Поступая так, мы остаемся предсказуемыми и покладистыми — что не способствует зарождению перемен и нового мышления.

Как же нам тогда обнаружить, какие верования ответственны за создание ментальных ограничений, с которыми мы боремся каждый день, — ограничений, заставляющих нас предавать истинных себя, считать, что мы имеем массу недостатков, не соответствуем каким-то стандартам или, чего похуже, не достойны любви? Мы призываем на помощь эмоции. Мы изучаем свои страхи, ибо они рождают неприятные мысли и сопровождаются самыми сильными реакциями. Именно через эмоции мы обнаруживаем ожидания, связанные с нашими верованиями, и то, насколько сильно мы подавили себя. И если верования нереальны, то эмоции — весьма реальны.

## **Глава 7. Эмоции: наш внутренний барометр**

Следующий шаг в процессе постижения причин болезней — узнать больше об эмоциях и той важной роли, которую они играют в отношении иммунитета. Эмоции — это интенсивная ментальная либо инстинктивная реакция на мысль или событие. Это может быть психическая либо физическая реакция, субъективно переживаемая как уверенность, или физиологические изменения, которые готовят тело к немедленным решительным действиям, всплеск страстей, либо любая сильная реакция вроде радости, горя, ненависти или гнева.

Эмоции — это выброс энергии для привлечения нашего внимания; их задача — заставить нас действовать. Они подключены к нашим мыслям, тем самым давая мозгу возможность быстро и действенно установить ассоциации и связи с воспоминаниями и верованиями. Они дают силу, настойчивость и предсказуемость нашим мыслям. Они помогают нам понять, почему мы делаем то, что делаем. Эмоции наблюдают за мышлением, непрерывно отслеживая и корректируя его, чтобы мы не ударились в пагубные раздумья или вредное для нас поведение. Они подсказывают, когда мысли предают нас и заставляют ущемлять наше истинное «Я», и наоборот, извещают, когда они способствуют развитию нашего Я и притягивают события, улучшающие качество нашей жизни.

Корень английского слова эмоция (emotion) — *emote*, что означает проявлять, выражать — именно то, что мы и должны делать, переживая эти ощущения. Мы пользуемся эмоциями для того, чтобы выражать чувства и извещать других, когда они преступают наши границы, донося до них, что они задели наши чувства. Мы не должны подавлять эмоции или скрывать их — вопреки тому, к чему призывает нас обусловленность. Не должны и хоронить их глубоко внутри себя, позволяя мучить нас и разрастаться — пока не сдадут нервы или, что еще хуже, физическое тело. Препятствовать выражению эмоций — чрезвычайно глупо, ибо бывают моменты в жизни, когда логики недостаточно или она не в состоянии подсказать, что делать, как, например, в сложных ситуациях, когда нужно действовать быстро и интуитивно. В такие минуты важность эмоций не поддается сомнению — они мгновенно выбрасывают призыв к действию и тут же указывают путь к спасению, хорошо сработавший в прошлом. Когда прижмет, жизнь нам спасают эмоции, не логика.

### **ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ**

Несмотря на то что слова чувства и эмоции употребляют как синонимы, это не одно и то же — ни по значению, ни по воздействию на тело.

#### **ЧУВСТВА**

Чувства — это мысли, не окрашенные эмоционально. Они — всего лишь информация, простая и чистая. Когда мы делимся чувствами, то передаем объективные сведения, лишённые каких бы то ни было пристрастий, то есть не пытаемся никого ни в чем убедить.

Мы не прибегаем к гневу или вине с целью манипулировать людьми, так как считаем, что это в их интересах (даже если это не так). Чувства служат всего лишь выражением того, что мы познали, пережили, того, что известно нам интуитивно, — они только отражают наше мнение.

Чувства, подобно компасу, сообщают нам, где мы находимся. Они не делят на хорошее и плохое, не извещают, как нам быть дальше. Они поставляют мозгу необходимую для понимания ситуации информацию и в то же время проверяют, не возникли ли какие проблемы. Чувства являются катализатором, помогающим мозгу отсортировать шквал поступающей информации и распознать жизнеспособную и надежную. Они беспристрастно принимают данные, поступающие через физические органы чувств, а затем перепроверяют их с помощью интуиции. Так мы получаем возможность получить целостное представление о происходящем как во внешнем, так и во внутреннем мире.

Поскольку чувства лишены эмоционального заряда, поскольку они не содержат ожиданий, как эмоции, они не таят в себе глубоких психологических подтекстов. Чувствам не нужно поддерживать старые модели мышления или подпитывать верования. Вся их работа — формировать ментальные образы и показывать, как мы ощущаем и воспринимаем события. Они приоткрывают нам наши психологические хранилища — мысли, эмоции, установки, представления, истории и верования. И поскольку сами они к ним не относятся, то не влияют на химический баланс тела и не становятся причинами болезней.

## ЭМОЦИИ

Эмоции, напротив, — это мысли со скрытым в них суждением. С появлением нашей оценки то, о чем мы думаем, обретает эмоциональное наполнение. Это облегчает мозгу задачу — отличать хорошие мысли от плохих и определять, какое поведение приемлемо. Эмоции служат нашим внутренним барометром и средством, которое помогает душе различать качество наших мыслей. Они прекрасно разбираются в том, как переживаемое нами вовне влияет на нас внутренне, извещая, когда необходимы перемены, и помогают распознать, когда ситуацией владеем мы, а когда кто-то другой. Они запускают мгновенную химическую цепную реакцию, предупреждающую о том, что происходит нечто требующее нашего внимания. Мы ощущаем этот химический взрыв как стресс, выливающийся в реакцию «сражаться-или-бежать».

С психологической точки зрения, эмоции нужны для того, чтобы помогать мозгу в процессе принятия решений. Если мысли связаны с отрицательными эмоциями, мы наверняка предпочтем действовать проверенными способами, гарантирующими нам безопасность. Мы станем избегать тех решений, которые таят в себе вероятность конфликта, и таким образом избежим боли и страданий. Мысли с наиболее тяжелым эмоциональным зарядом чаще всего завладевают повышенным вниманием из-за раздора, который создают. Мы не хотим иметь с ними дела. Соответственно, вместо того чтобы изменить необходимое, человеческая природа предпочтет тихонько снести сор под ковер и сделать вид, что ничего такого не было.

Между тем подавление неприятных эмоций не сослужит хорошую службу ни телу, ни уму, потому что, поступая так, мы приводим себя в состояние «сражаться-или-бежать» и запускаем химическую цепную реакцию, препятствующую нормальной работе тела. Когда возникает такая ситуация, нас переполняет избыток гормонов, и восстановить нарушенный баланс оказывается весьма непросто. Уму подавление неприятных эмоций грозит тем, что мозг не сможет устанавливать правильные связи и ассоциации, и это помешает нам мыслить ясно. В то же время негативные эмоции станут ускоренно разрастаться, пока не доведут нас до состояния беспокойства, раздражения и злости.

Когда случается подобное, мы оказываемся заложниками старых верований. Мы жалуемся, что нам все это уже опротивело, и даем обещания, которых не можем сдержать: клянемся никогда впредь не встречать в ситуации и отношения, способные снова вытащить

на поверхность эти мерзкие эмоции. Пример влияния таких сценариев на наше мышление — когда кто-то выступает с предложением, как разрешить нашу наболевшую проблему. Вместо того чтобы прислушаться и обдумать, из-за наших старых эмоциональных паттернов мы тотчас возражаем и отрицаем решение — как негодное и неосуществимое — и уходим в сторону, начиная обдумывать, почему это может не сработать. В итоге так и остаемся лицом к лицу с проблемой, ведем себя как прежде и продолжаем пребывать в плену нездоровых верований.

Если бы мы попытались привнести позитивное эмоциональное наполнение в мысль, мы бы оказались более готовыми расширить ее рамки и воплотить в жизнь. На ментальном уровне это проявилось бы уменьшением активности той области мозга, которая отвечает за порождение негативных эмоций. Спад активности утихомирил бы эти беспокойные и бурные мысли, и мозг оказался бы открытым для новых идей и готовым к новым испытаниям. Энтузиазм возрос бы, а вместе с ним и воодушевление. На физическом уровне эта энергия вызвала бы незначительные физиологические изменения на гормональном уровне, помогая нашим телам скорее восстановиться после перенесенного биологического подъема. Мы почувствовали бы себя более энергичными, полными сил и готовыми сделать все необходимое, лишь бы добиться того, к чему стремились. Наполняя мысли положительными эмоциями, мы получаем куда более высокие шансы воплотить в жизнь то, о чем мечтали.

Эмоции служат первым инстинктивным языком, которым пользуются дети для выражения потребностей, желаний и стремлений. Мы постигаем, как общаться с другими и какое поведение приветствуется. Мы также узнаем, как манипулировать людьми, чтобы получить от них то, что нам нужно. Эмоции используют в качестве средства добиться внимания, быть услышанным и выразить свои сокровенные чувства. В основном язык эмоций отражает то, что мы видели, постигли и пережили в детстве, а также влияние на нас других людей.

Когда наша реакция получает желаемый отклик со стороны других, она эмоционально и энергетически отпечатывается как в наших банках памяти, так и в клетках тела. Когда же в жизни возникают ситуации, требующие определенного отклика, мы обращаемся к этим архивам, извлекая нужный — который подскажет, как реагировать и действовать.

## **ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭМОЦИИ?**

Вообще-то, на этот вопрос может быть три разных ответа: ум, тело или душа — в зависимости от того, кому задается этот вопрос.

## **ОНИ ЗАРОЖДАЮТСЯ В УМЕ**

Если спросить нейробиологов, то они ответят, что эмоции зарождаются в мозгу и что в нем имеются специализированные области, отвечающие за страх и отрицательные эмоции (миндалевидная железа) и области, отвечающие за любовь и положительные эмоции (прилежащее ядро). Они скажут, что эмоции берут начало в лимбической, или эмоциональной, доле мозга и для их возникновения необходимо биохимическое взаимодействие между таламусом, миндалевидной железой, прилежащим ядром и гиппокампом. Нейробиологи поведают, что эмоции приводятся в действие входящими сигналами от физических органов восприятия — в основном, зрения и слуха — и что именно эти сигналы, поступающие в таламус, запускают всю эмоциональную кухню.

После того как таламус примет поступающую извне информацию, он начинает действовать — анализировать, оценивать и переводить данные на язык химических посланий, чтобы мозг подсказал нам, какие действия предпринять. На этой стадии процесса мы имеем дело с чувствами — информация все еще беспристрастна. Если таламус устанавливает, что ее содержимое потенциально опасно для нашего благополучия, он посылает сообщение миндалевидной железе для срочных действий. Если же он решит, что

эмоциональная реакция не нужна, то посылает сообщение в неокортекс (область мозга, отвечающая за мышление) для дополнительного анализа.

Миндалевидная железа укрывает страх и отрицательные эмоции. Ее назначение — служить эмоциональным стражем, реагируя на поступающую информацию. В человеческом мозге две миндалевидные железы — по одной в каждом полушарии, — и оба эти образования размером с миндалину выполняют работу по обеспечению нашего выживания. И потому, получая хоть малейший намек от таламуса на то, что нам грозит что-то страшное, они немедленно испускают химический сигнал тревоги. После этого «включаются» надпочечники. Они выбрасывают гормоны, приводящие тело в состояние боевой готовности. Одновременно с отправкой послания надпочечникам миндалевидная железа извещает и мозг, а также связывается с гиппокампом — проверить, нет ли там какой важной для нее информации.

Гиппокамп — это застава памяти и мост от мысли к воспоминаниям. Именно здесь хранятся наши верования, представления и истории. Однако информация, содержащаяся здесь, отлична от информации миндалевидной железы. Гиппокамп запоминает факты и подробности, связанные с прошлым опытом, а миндалевидная железа работает с эмоциональными впечатлениями, сопровождающими эти факты. Основная функция гиппокампа — помогать миндалевидной железе, регистрируя и расшифровывая поступающие эмоциональные впечатления, а затем связывать эти впечатления с прошлыми действиями.

Нейробиолог Джозеф Леду из Нейробиологического центра Нью-йоркского университета привел красноречивое описание взаимодействия гиппокампа и миндалевидной железы: «Гиппокамп прекрасно распознает лицо вашей кухни. А миндалевидная железа подскажет, что вы от нее не в восторге».

Еще одно взаимодействие, влияющее на наши эмоции, происходит между гиппокампом и прилежащим ядром — областью мозга, отвечающей за удовольствие. Представьте на минутку что-то очень приятное: прикосновение любимого человека, запах только вынутого из печи хлеба, звучание детского смеха или щенячьей нежности. Хотя все это вызывает определенный физиологический отклик, эти эмоции не похожи на те, что порождаются миндалевидной железой. Это потому, что воспоминания, к которым обращается гиппокамп, не искажены отрицательными эмоциями и не затерты ложными верованиями. Они не задавлены компромиссами, они вибрируют любовью. Следовательно, они вспоминаются в точности такими же, какими мы впервые пережили их, и так, словно все это было с нами вчера.

## **ОНИ ЗАРОЖДАЮТСЯ В ТЕЛЕ**

Если спросить анатомов, откуда берутся эмоции, мы услышим в ответ, что эмоции зарождаются внутри тела, так как мы ощущаем их вначале в животе, затем в мышцах. Они расскажут нам, что органы восприятия передают ощущения в тело, а те, в свою очередь, посылают эмоциональные послания мозгу для интерпретации, ассоциирования и связывания с памятью. Они считают, что функционирование тела и ума тесно взаимосвязано и переплетено сетью двусторонних нервных пучков; они способны воздействовать и изменять эмоциональные реакции и отклики друг друга.

Чтобы мы лучше поняли это взаимодействие, анатомы расскажут нам о мышцах, отвечающих за движение — намерение, скрытое в эмоциях. Мышцы осуществляют движения с помощью серии сенсорных импульсов, передающихся по проходящим по ним нервным волокнам. Если бы мы отследили путь этих нервных волокон, то обнаружили бы, что они крепятся к столбчатой структуре, называемой спинным мозгом. Поднимаясь по нему вверх к основанию черепа, мы бы увидели, что этот путь ведет к мозгу сквозь крохотное отверстие. Анатомы полагают, что именно это соединение нервов с разными областями мозга отдает указание этому органу, как быть с информацией, поступившей через телесные

ощущения.

Анатомы также напомнят нам, что все мышцы и органы — включая сердце и печень — имеют нервные волокна и потому вносят свой вклад в передачу головному мозгу информации по спинному мозгу.

Кажется, мышцы и органы также наделены способностью запускать воспоминания наших эмоциональных реакций на определенные события. Следовательно, если с нами вдруг случается событие, подобное ранее пережитому, с похожим эмоциональным зарядом, мы прочувствуем его в определенных частях тела. К примеру, мы можем ощутить напряжение в правом плече всякий раз, когда нам покажется, будто мы несем всю тяжесть мира на своих плечах, или ощутим дискомфорт в челюсти, когда окажемся в эпицентре словесной перепалки.

Тело знает — и сообщает нам — мышцами. Они напрягаются, сокращаются и спазмируются, словно бы извещая мозг о том, что что-то не так. И хотя анатомы не могут доказать, что эти сенсорные импульсы, поступающие по нервам в мозг, действительно являются эмоциями, они могут продемонстрировать: пробуждаемое ими лежит в основе нашего переживания эмоций. В поддержку своих открытий они приводят примеры того, как сильные отрицательные эмоции «выворачивают нас наизнанку», как они способны заставить нас застыть на месте, когда мы вот-вот шагнем не туда, как гнев изменяет работу сердца и как любовь вызывает дрожь в коленках.

## ОНИ ЗАРОЖДАЮТСЯ В ДУШЕ

Если же спросить метафизиков, где рождаются эмоции, они ответят: «В душе». Они напомнят, что душа есть наша истинная сущность и что ее присутствие энергетически прослеживается в каждой части нашего существа: в мозгу, мышцах, органах, железах и триллионах прочих клеток, из которых складывается физическое тело. Метафизики станут вторить тому, во что квантовые физики верили с самого начала: энергия первична, а материя вторична. Они попросят нас помнить, что работа души вдыхает жизнь в физическое тело и помогает понять, согласуем ли мы свою жизнь с нашим истинным «Я».

Они объяснят, как именно эмоции исполняют роль барометра души, предупреждающей нас, когда мы излучаем нездоровые мысли и притягиваем не лучшие для себя события. Они посоветуют нам помнить, как пользоваться эмоциями: чем сильнее негативная эмоция, тем больше мы пойдем наперекор себе, закладывая тем самым срочную необходимость перемен. А чем ярче положительная эмоция, тем сильнее подтверждение тому, что мысли и образ жизни идут рука в руку с побуждениями и желаниями души.

Чтобы мы хорошенько разобрались и усвоили эту мгновенную систему обратной связи, они попросят нас вспомнить ситуации, принесшие нам огорчение либо ощущение полного энергетического истощения и эмоциональной подавленности. Делали ли мы тогда то, что сами хотели, или действовали по принуждению? Пытались ли мы доставить удовольствие другим людям просто ради того, чтобы избежать конфликта или не обидеть их? Не попались ли мы при этом на уловку? Затем они попросят нас подумать о чем-то, доставившем нам радость, — о том, что мы делали с удовольствием, воодушевлением, страстью. Были ли мы тогда довольны собой, излучали ли уверенность в себе и энергетический подъем? Промелькнуло ли у нас желание испытать нечто новое?

Поскольку мы есть энергия, метафизики верят: эмоции можно ощутить во всем теле одновременно. В доказательство этому они опишут эмоциональную реакцию скорее как биоэнергетический танец души, ума и тела, который не просто двунаправлен, а многонаправлен. Это значит, что каждая частичка тела ощутит эмоции одинаково и одновременно со всеми остальными. Единственным отличием будет то, как они выразят эти эмоции. Ум выражает их химически, тело электрически, а душа — энергетически.

Метафизики оспорили бы мысль, будто воспоминания хранятся только в уме, считая, что их хранит каждая клеточка тела. Когда возникает эмоциональная тревога, клетки,

несущие эмоциональную память, активируются. Метафизики объяснили бы, как этот процесс происходит, связав его с деятельностью нейрогормональных пор. Они стратегически расположены в определенных местах тела и находятся прямо под кожным покровом. Они являются частью вегетативной сосудистой системы и служат рецепторами энергетически наполненной информации, которую пять физических органов восприятия уловить не могут, ибо она имеет вибрационную природу.

В нейрогормональные поры выходят нейропередатчики, направляющие информацию мозгу и другим частям тела для интерпретирования, установления ассоциаций и связи с хранимыми воспоминаниями. Как только информация поступает во все части тела, они реагируют сообразно своим потребностям. Мозг соединяет новые входящие данные с теми, что были получены от органов чувств. Мышцы, органы и железы связывают информацию с помощью электрохимических посланий, приходящих из мозга. Душа связывает ее вибрационно — посредством активности клеток.

Полезно помнить, что нас безостановочно атакует всякого рода информация — даже когда мы не можем определить это с помощью органов восприятия. Соответственно, мы будем как-то на нее реагировать, пусть даже и не всегда осознавая, что вызвало тот или иной отклик. Метафизики связывают это явление с Законом Магнетического Привлечения: О чем думаешь, то и притягиваешь; что притягиваешь, о том и думаешь. Все мы постоянно передаем вовне какие-то мысли — и не важно, что, может быть, сами давно о них позабыли. Из-за своей вибрационной природы эти мысли возвращаются к отправителю вместе с тем эмоциональным зарядом, который был им присущ на момент «отправки». Но вместо того, чтобы восприниматься в первую очередь мозгом, — который первым иотреагирует, — они вначале проходят через нейрогормональные поры, и потому отклик произойдет сперва в клетках, затем в теле и, наконец, уже в мозгу.

В завершение рассказа о происхождении эмоций метафизики напомним нам, что мозг обычно запрограммирован избегать проявления эмоций и даже обучен тому, как их подавлять. Между тем клетки этого не умеют, ведь душа использует тело в качестве диагностического индикатора, подсказывающего, как и где наши эмоции на нас влияют. При таком положении дел мозгу не остается ничего другого, как участвовать в процессе оценки качества мыслей и определения их эмоционального наполнения. Душа прибегает к эмоциям, чтобы показать нам, что же творится у нас внутри.

## **ЭМОЦИИ БЫВАЮТ ВСЕГО ДВУХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ**

На первый взгляд может показаться, что эмоций бывает море. Однако на самом деле они бывают лишь двух разновидностей: страх и любовь. В них мы отыщем источник всех знакомых нам эмоций и поймем скрытые в них подтексты. Нам откроется то, как они определяют наши мысли, манипулируют нашим поведением, влияют на качество жизни и управляют здоровьем. Поскольку эмоции определяются через биологическое и психологическое воздействие на нас, то несложно понять, почему так важно войти с ними в контакт, научиться с ними ладить и их выражать. В стремлении к этому мы научимся, как использовать их конструктивно, чтобы освободиться от ментального подавления — историями, верованиями, представлениями.

### **СТРАХ**

Можно дать два определения страха. Первый — реализация ложных ожиданий, второй — ложные признаки, принятые за истинные. Эти определения показывают, откуда берется страх, — из обусловленности, — а также то, что приходит он извне.

Мы не рождаемся испуганными, хотя наш мозг и снабжен аварийной сигнализацией. Напротив, эта эмоция — дар, полученный нами от общения с другими людьми. Это не значит, что они хотят нам зла, ведь по большей части другие стремятся помочь нам стать

лучше, отлично вписаться в структуру семьи и общества, желают, чтобы нас принимали, одобряли и любили. Они всего лишь пытаются нас защитить. И все же, сами того не зная, они заражают нас своими страхами, не отдавая себя отчета в том, что эмоции передаются, словно вирус. Они не понимают: страхи одного человека переходят к другому; эти кошмары могут дремать в теле и мозге до того момента, пока не подвернется нужное событие и не вытащит их на поверхность. Вряд ли они знают и то, что их тревоги еще больше искажаются, принимая к себе в компанию собственные эмоции адресата, и не осознают, сколь сильно они влияют на жизнь и здоровье других. Если бы понимали, то не торопились бы делиться одолевающими их ужасами с теми, кого любят и ценят.

Страх порождает все отрицательные реакции, среди которых: гнев, ярость, злоба, ужас, тревога, обида, ненависть, раздражительность, негодование, враждебность, несдержанность, бешенство, упрямство, печаль, опасение, нервозность, озабоченность, беспокойство, дурные предчувствия, ужас, испуг, пугливость, предательство, безразличие, робость, подавление, критичность, неудовлетворенность, стыд, страдание и грусть. Они ответственны за фобии, приступы паники, синдром посттравматического стресса и невроз навязчивого поведения.

Страх чреват тем, что порождает ложное чувство безопасности и защищенности, налагающее умственные ограничения, что не позволяет нам жить полноценной жизнью. Страх заставляет нас всегда быть начеку, изводиться от тревоги и держать оборону. Он взращивает подозрительность и сомнения, вынуждает никому не доверять, в том числе и самим себе. Он растит зависть, ревность, беспомощность, разочарование, отчаяние и безнадежность. Он толкает к отделенности<sup>™</sup> и замкнутости. Он виновен в необдуманности наших реакций и побуждает на всех набрасываться, говорить обидные слова и причинять боль поступками. Страх порождает душевную боль, ранит сердце и стимулирует быть постоянной жертвой.

## ЛЮБОВЬ

Любовь, напротив, позитивно объединяет нас и наши эмоции, благодаря чему мы можем пользоваться ими так, как изначально и задумывалось — для ускорения перемен. Присутствие любви порождает чувство внутреннего спокойствия, которое помогает нам стать безмолвными свидетелями наших мыслей, проявления эмоций, поведения. Любовь привносит в жизнь стабильность и предсказуемость и успокаивает страхи. Она дает душевные силы и мужество, необходимые, чтобы заглянуть в глаза всему тому, что нас пугает, и победить его. Любовь вдохновляет искать того, чего мы желаем, — а не укрепляться в уверенности, будто мы недостойны этого. Наполненные любовью, мы глядим на жизнь и все события в ней тем же взором, что и душа: видим возможность учиться, расти, меняться и духовно развиваться.

Когда мы любим себя такими, какие мы есть, мы чувствуем силу, уверенность, самодостаточность и гибкость, которые позволяют нам течь с жизнью единым потоком. Ум открыт и восприимчив к новым идеям; мысли, посылаемые в пространство, привлекают новые возможности и иное качество отношений. На ментальном уровне мы хорошо вооружены для встречи с жизненными испытаниями и, по словам Дейла Карнеги, «способны превратить лимоны в лимонад». Энергия любви к себе трансформирует, дает нам силы выйти за пределы ограничений, навязанных нами самим себе не без помощи страхов. Следовательно, нам легче привлечь желаемое, — а не то, чего мы не хотим. Мы уже менее охотно рассказываем всем свою историю и не ищем сочувствия. Любовь освобождает сердца, чтобы мы могли шествовать по жизни в потоке поддержки и благодати и не боялись проявления любви и симпатии со стороны других.

Любовь порождает все положительные эмоции: радость, блаженство, надежду, приятие, сострадание, доброту, преданность, счастье, довольство, восторженность, благодарность, прощение, экстаз, удовлетворенность, утешение, приятное возбуждение, доверие, благоговение, удовольствие, близость, восхищение и умиротворенность. Любовь дарует

оптимизм и отличное здоровье.

Любовь и страх не уживаются вместе ни в мозгу, ни в сердце. Поэтому в какой-то момент мы должны сделать выбор, кому из них главенствовать в нашей жизни. И если посмотреть на две эти эмоции с точки зрения последствий для здоровья, то выбор становится очевидным и однозначным.

## **КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ**

Как врач-интуитивист, я встречала сотни людей с очень серьезными проблемами со здоровьем, которые больше всего на свете желали исцелиться. Но несмотря на то, что они делали все от них зависящее, особенных изменений добиться не удавалось, так как им не доставало важных фрагментов мозаики. Они не понимали, что всякая боль и недомогание — это способ души с помощью тела привлечь внимание к эмоциям, которые управляют их мышлением, жизнью и здоровьем. Они представления не имели о том, что в царстве болезни правят эмоции, что они способны сделать из нас ранимых и пугливых существ и только обостряют проблему — вместо того чтобы исцелить. И самое главное, чего не понимали эти люди, — как сказываются на здоровье страх и любовь.

## **ВЛИЯНИЕ СТРАХА НА ЗДОРОВЬЕ**

Никто не свободен от страха, просто одни люди испытывают его в большей мере, чем другие. Происходит это, в основном, из-за врожденных черт личности и их влияния на степень нашей устойчивости к этой эмоции и умение с ней справляться. Например, одни индивидуумы больше склонны к беспокойству, постоянно подогревающему в них чувство тревоги. Другие станут игнорировать беспокойство, делая вид, что его нет, однако по их телу начнет расплзаться страх — коварно, незаметно — и породить новые страхи. Есть еще и такие, кто думает, будто им все по плечу — даже страхи, — если они разберутся в них, станут усердно трудиться, бороться и страдать. Данный тип личности воспринимает все это как путь к свободе и способ доказать себе и другим, как сильно он старается, что уже само по себе есть страх. И наконец, есть люди, просто парализованные своим страхом, тем самым позволяющие этой эмоции управлять их жизнью. Они боятся выходить на улицу после наступления темноты, боятся, что потеряют работу, что у них не будет времени или денег, что случится что-то плохое, что их не будут любить и даже что они заболеют. Чего эти люди не понимают, так это того, что страх — это сбывающееся предсказание.

Можно назвать шесть фундаментальных страхов, с которыми в той или иной степени сталкивается каждый из нас:

1. Страх, связанный с выживанием.
2. Страх неизвестного.
3. Страх быть покинутым.
4. Страх предательства.
5. Страх быть отвергнутым.
6. Страх смерти.

Любопытно, что в этих страхах кроется корень множества других сомнений, с которыми мы сталкиваемся или которые создаем. Возьмем, к примеру, страх перемен, гнездящийся в страхе неизвестного; беспокойство о финансовых потерях берет начало в страхе за выживание; непереносимость одиночества уходит корнями в страх быть покинутым; тревога о состоянии здоровья связана со страхом смерти; неумение доверять — с боязнью предательства, и так далее, и тому подобное.

Еще один любопытный момент, связанный с шестью разновидностями страха: они проявляются в определенных местах позвоночника и воздействуют на определенные нервные стволы, проходящие по телу и спинному мозгу. Это значит, что, когда мы переживаем один из шести страхов — а это так или иначе было, есть или когда-нибудь будет, — они скажутся на



здоровье позвоночника и связанных с ним частей тела. Нам придется жить с хронической болью в спине или головной болью, вызванной страхами, до тех пор, пока мы не поймем, как высвободиться из их цепких объятий.

Физически страх обнаруживает себя в сердце, надпочечниках, репродуктивных органах и селезенке. Вследствие тревоги, вызванной страхом, в теле повышается выработка кортизола — гормона, влияющего на работу иммунной системы. В результате мы открываемся бактериальным и вирусным инфекциям, онкозаболеваниям, аутоиммунным расстройствам — СПИДу, красной волчанке, фибромиалгии, синдрому хронической усталости и ревматоидному артриту; астме, диабету, проблемам с пищеварением, дегенеративным заболеваниям вроде рассеянного склероза и болезням опорно-двигательного аппарата; мы становимся склонными к повышенному кровяному давлению и хроническому воспалению стенок кровеносных сосудов и артерий, увеличивающих вероятность сердечной недостаточности. На психологическом уровне страх становится источником фобий, зависимостей, пассивно-агрессивного поведения и невроза навязчивых состояний. Не обходится без участия страха и в развитии параноидной шизофрении.

Самое важное, о чем следует помнить в отношении этой эмоции, — для тела она не проходит незамеченной. Одно лишь предчувствие чего-то плохого способно вызвать физические последствия страха, и когда это случается, тело тут же ослабляется, переживает стресс и эмоциональные страдания. Если страх хронический, он подрывает способность тела нормально функционировать. Если же переживать страх приходится внезапно, то мгновенно включается реакция «сражаться-или-бежать», способная замкнуть цепь и залить тело химическими веществами. Во многих случаях такое может обернуться сердечным приступом или даже вызывать смерть от испуга. В общем, рано или поздно нам придется взглянуть в лицо своим страхам, если мы не хотим, чтобы они сожгли наше тело.

## **ВЛИЯНИЕ ЛЮБВИ НА ЗДОРОВЬЕ**

Благодаря любви мы получаем две вещи, в которых испытываем наибольшую потребность, когда больны: 1. Она побуждает тело к выделению окситоцина (того же вещества, которое образуется в процессе сексуального акта), стимулируя выработку гормонов здоровья, поддерживающих эффективную работу иммунной системы и снижающих уровень гормона стресса кортизола. 2. Она дарует надежду, в которой мы так нуждаемся, когда связанный с болезнью страх поглощает ум и тело.

На физическом уровне любовь вызывает специфические электрохимические изменения в теле, стимулирующие выброс эндорфинов и нейропептидов, которые говорят телу: все хорошо. Эти химические вещества характеризуются разнонаправленной активностью: они усиливают деятельность иммунной системы, улучшают работу отдельных органов и желез, велят мышцам расслабиться и передают надпочечникам сигнал успокоиться. Если говорить об исцелении, то любовь делает примерно то же, что огромная доза ибупрофена. Она сдерживает болевые рецепторы и мозг перестает концентрироваться на боли. Это облегчение позволяет уму переключиться на что-то иное — например, надежду.

На психологическом уровне надежда служит главным противоядием страху и имеет столь мощное влияние на ум и тело, что люди, прибегавшие к этому средству, исцелялись от практически неизлечимых болезней. Надежда — эмоция активная, а не пассивная, как страх. В то время как страх сковывает мозг и создает химический хаос в теле, надежда освобождает его и создает чувство внутреннего покоя. Она дарует уму возможность искать другие средства и развязывает руки внутреннему воину, что очень важно для успешного исцеления. Надежда — это план действий, целенаправленная установка, требующая изменений, дисциплины и, прежде всего, отдачи. Это не мечты о «журавле в небе», не сладостные грезы; невозможно пожинать ее плоды, действуя спустя рукава, наскоком. От нас требуется жить ее духом и обуздать ум так, чтобы он выдавал мысли, возвращающие здоровье.

Все больше и больше врачей начинают осознавать роль надежды в процессе исцеления,

особенно для онкобольных. Один онколог, с которым я сотрудничала, рассказал о пациентке, очень тяжело реагировавшей на химиотерапию — ей было так плохо, что она всерьез подумывала прекратить лечение. Но, поскольку это была IV стадия рака груди, ее врач возражал. Он предложил вместе поискать дополнительные вспомогательные методы лечения.

Он предпринял поиски и нашел новый холистический подход, который неплохо себя зарекомендовал именно в лечении рака груди, при этом помогая снижать некоторые побочные эффекты химиотерапии. Когда женщина задала вопрос, что это за новое лечение, он ответил: «Надежда». Это было как раз то, в чем она нуждалась, поскольку уже давно не испытывала ничего подобного.

Этот доктор рассказал, что помимо химиотерапии его пациентка принимала еще семнадцать различных препаратов — до нового метода. Затем за три месяца рак перешел в стадию ремиссии, и ей оставили всего два препарата. Когда я спросила, что же, по его мнению, изменило ситуацию, он ответил: «Надежда».

## **СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ В ПРОЦЕССЕ ИСЦЕЛЕНИЯ**

Хотя понять, как и почему эмоции влияют на наше здоровье, очень важно для исцеления, нам следует обратить внимание еще на один аспект эмоций: роль, которую они играют в формировании установок, ибо установки возвращают наши верования, влияют на поведение, самовосприятие, выстраивают наши представления о мире, влияют на взаимодействие с другими людьми, определяют выбор образа жизни, управляют восприятием болезни и избираемыми методами лечения.

### **Глава 8. Никогда не недооценивайте установки**

Установка — более «хроническое» состояние бытия, чем что-либо еще. Она стоит за всем — за мыслями, мнениями, моделями поведения, эмоциональными реакциями и представлениями, закрепленными в теле, а также за фиксированными воспоминаниями, которые либо препятствуют переменам, либо способствуют им. Установки — это самореализующийся континуум между болезнью и здоровьем. Позитивные благоприятствуют здоровью, негативные ведут к его разладу.

У слова «установка» много синонимов: мировоззрение, позиция, склонность, предпочтение, привычная манера поведения, убеждение, соглашение. Однако наиболее точно передают его смысл слова настрой и склонность. Первое говорит о том, где мы пребываем эмоционально, а второе извещает о ментальном состоянии. Настрой отражает кратковременное влияние наших установок, а склонность указывает на длительное. И то, и другое дает представление о том, какими мы видим самих себя и ценность привносимого нами в этот мир.

Установки ассоциируются скорее с моделями мышления, которые стоят за нашими эмоциями, чем с самими эмоциями. Они окрашивают наше восприятие внешнего мира и формируют представления о нашем месте в нем. Эмоциональное наполнение мыслей надолго сохраняется в уме и теле и трудно поддается изменению, ведь установки нужны для того, чтобы не позволять нам возвращаться к одним и тем же болезненным событиям снова и снова.

Установки служат сторожевым устройством для ума, своеобразным ментальным буфером, помогающим ему противостоять постоянному потоку эмоций. Они возникают под влиянием наших реакций на внешние воздействия и, как правило, направлены на реалии жизни — объекты, людей, ситуации, события и стиль жизни. Если наша реакция была благоприятной, то и сформированные на ее основе установки оказываются позитивными. И напротив: переживая сильные негативные реакции на внешние явления, мы формируем установки, которые только укрепляют это реагирование, поскольку мы безостановочно его подпитываем.

Установки — побочный продукт наших эмоциональных реакций, в них отражается их остаточное физическое и эмоциональное влияние на нас. В основе своей установки являются переработанными эмоциями, которые продолжают циркулировать внутри нас, пока не внедрятся в мышление и поведение в такой мере, что начнут диктовать, как нам жить, и в итоге изменят наше мышление. Впрочем, в отличие от эмоций, установки не производят мгновенных химических изменений в теле. Они только следят за тем, чтобы уже имеющиеся химические изменения — последствия эмоциональных реакций — сохранились, то есть навсегда их закрепляют. В случае болезни происходит безостановочная циркуляция негатива, что постепенно истощает ум и тело и высасывает из них жизненную энергию, необходимую для их нормального функционирования. Более отдаленные во времени последствия — возникновение искаженных верований, материализация представлений более низкого уровня и нервозность, проявляющиеся в настроении и склонностях.

Установки — это результат заученного поведения. Это сформированные представления, основанные на прошлом опыте и вытекающие из обусловленности, а также событий и ситуаций детских лет. Вообще-то большинство установок, которые у нас есть и с которыми нам приходится иметь дело в зрелом возрасте, были заложены в детстве. Установки представляют проблему потому, что усиливают пережитое в раннем возрасте и преувеличивают его эмоциональное наполнение в такой степени, что в конце концов искажают до огромных и неузнаваемых размеров. Именно так пережитые когда-то давно события становятся верованиями.

Возьмем в качестве примера ситуацию, когда учитель говорит мальчику, что тот никогда не осилит математику, поскольку не умеет складывать или вычитать. Эти слова могут показаться довольно невинными — пока мы не услышим, что учитель произносит их строго, грубо и громко. Теперь добавим в это событие элемент стыда и унижения, которые ребенок испытал в присутствии всего класса. Чтобы картина выглядела еще более эмоционально насыщенной, представим, что несчастное дитя не хочет возвращаться домой и рассказывать об этом родителям, так как боится, что они расстроятся или, чего доброго, еще и накажут его. Учитывая все эти факторы, умножаемые всякий раз, когда учителя — или позже начальники — повысят голос или выскажутся неодобрительно о его способностях, нетрудно догадаться, что у этого человека разовьются пессимистичные установки и искаженные верования о своих способностях. Действительно неприятный момент такой убежденности — то, что она на всю жизнь ограничит его возможности, потому что он в это верит.

Если мы немного переключимся и взглянем, как отличается влияние на тело эмоций от влияния установок, нам будет легче понять, почему быть осторожными следует именно с установками. В конце концов, это они подтачивают ум и тело. В случае с эмоциями в физиологии человека предусмотрена способность справляться с ними и противостоять их внезапному натиску. Человеческое тело снабжено всякого рода системами нейтрализации, — скажем, мгновенным выбросом в мозг эндорфинов, подающих сигнал «все хорошо», когда включается реакция «сражаться-или-бежать». Эти вещества вызывают сильный позыв освободить мочевой пузырь, чтобы мы могли вывести из организма токсины стресса; дыхание меняется на быстрое и поверхностное — чтобы мы выдохнули токсины стресса; начинается усиленное потоотделение — так тело освобождается от гормонов стресса через поры в кожных покровах.

Однако в теле просто не было изначально предусмотрено систем защиты от воздействия хронического ментального и эмоционального стресса, возникшего благодаря установкам. Теми же защитными системами, которые противостоят внезапной угрозе, для борьбы с установками тело воспользоваться не может: эти системы не управляют процессами мышления и установления ассоциаций и связей. Это означает, что установки становятся зачинщиками сбоев, ухудшения физического здоровья и ослабления иммунной системы. Именно они, а не эмоции ответственны за развитие болезней; эмоции же можно обвинять лишь тогда, когда они неконтролируемы и порождают установки, лишаящие нашу жизнь удовольствия, радости и восторга. Если мы не собираемся делать лоботомию, то

единственный способ избавить тело от установок — заменить их. Когда мы это сделаем, то не только улучшим образ мыслей, но и преобразимся физически.

Наиболее типичные настроения и установки, негативно влияющие на наше физическое здоровье и общее состояние, таковы: подавленный, меланхоличный, обиженный, враждебный, расстроенный, агрессивный, разочарованный, раздраженный, обвиняющий, одержимый, самовлюбленный, пристыженный, обеспокоенный, отчаянный, возмущенный, мстительный, параноидный, безнадежный, беспомощный, безразличный, горестный, недостойный и пессимистичный.

Наиболее распространенные настроения и установки с позитивным влиянием: воодушевленный, любопытный, дружественный, комичный, полный надежд, счастливый, радостный, веселый, терпимый, страстный, отважный и оптимистичный.

## **ТОЛЬКО ДВА ВИДА УСТАНОВОК**

В начале XVII века сэр Роберт Бертон написал книгу под названием «Анатомия меланхолии». В те времена книгу не очень хорошо приняли — равно как и теорию ее автора. Он высказал мнение, что болезнь вызывают не эмоции, а установки. Бертон считал, что если отпустить негативные установки, то работа тела улучшается, то же происходит и при исцелении скрытых в болезни глубинных убеждений. Он выделил всего два вида установок: те, которые помогают нам стать счастливыми, и те, которые приводят к болезни.

## **ОПТИМИСТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ**

Оптимистические установки делают нас счастливыми и играют огромную роль в создании жизни и здоровья, о которых мы мечтаем. Люди с таким мировоззрением верят, что их ожидает только хорошее, а никак не плохое. Они видят других добрыми и проявляют большую терпимость по отношению к ближним. Они думают, что каждый новый день — это новое приключение, будущее светло и все у них сложится прекрасно. Оптимисты не надеются на счастливый случай; они верят в то, что можно сделать жизнь такой, какой она тебе представляется. Они активны и используют свое время плодотворно, не сидят и не жалуются, что все ужасно и идет наперекосяк.

Люди с подобным отношением к жизни не имеют привычки плакаться кому-то в жилетку.

Оптимисты сглаживают свои недостатки и концентрируются на сильных сторонах. Во всяком хude они ищут добро. Они счастливы и веселы и в то же время сохраняют реалистичный взгляд на свои возможности. Соответственно, они оказываются в ситуациях, где и проявляют себя наилучшим образом. Они открыты переменам и сосредоточены на решении, а не на проблеме. Они смело идут навстречу вызовам и управляют собой.

Оптимисты не принимают слепо на веру то, что им говорят другие, особенно если дело касается диагноза. Они проводят собственное исследование, чтобы найти свои ответы. Они верят в то, что и в плохих новостях можно отыскать свои плюсы, и все равно что-то да выйдет хорошее. Люди с такими установками:

• стараются управлять своими мыслями, чтобы они были позитивными;

• придумывают самое доброжелательное объяснение всему;

• не винят других в том, что с ними случилось;

• ожидают, что все обернется наилучшим для них образом;

• предпочитают сами управлять собой и ситуацией;

• не имеют пораженческих или фаталистических воззрений;

• сами строят свою жизнь и стремятся проживать ее радостно;

• отличаются здоровой самооценкой;

• не сдаются, когда становится туго.

## ПЕССИМИСТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

Пессимистические установки порождают болезни. Люди с таким мироощущением хорошо заметны в толпе. Они, как правило, возбуждены, конфликтны и со всеми ссорятся. Они считают, что жизнь и все люди у них в долгу за все плохое, что с ними происходит. Все их внимание сфокусировано на проблемах, а не на их решении, и даже если им предложить выход из ситуации, они тут же отбросят его как невозможный. Столкнувшись с проблемой, пессимист даже не попытается ее решить. Вместо этого он согласится с ней и станет думать над тем, как с ней жить дальше. Такие люди эмоционально неустойчивы, вспыльчивы, постоянно обороняются и всегда ожидают самого худшего. Подобный подход заставляет их полагать, будто всем от них что-то нужно и люди при случае не преминут ими воспользоваться.

Пессимисты веряют свое исцеление другим. Разумеется, при этом у них есть четкие ожидания по поводу действий врачей, и если они не оправдываются, такие люди обижаются и злятся. Когда им ставят диагноз, эти ребята принимают его безоговорочно и верят всему, что им говорят. Они тут же делают свои выводы и драматизируют болезнь, пользуясь ею как средством добиться жалости или привлечь внимание.

Пессимисты воспринимают жизнь как череду неприятностей. Они скорее сложат полномочия, чем возьмут инициативу в свои руки и помогут себе сами. Для них действовать по своему почину кажется делом слишком тяжелым — проще глотать пилюли, чем поменять убеждения. Конечно же, если смотреть на вещи так, то покажется, что все в жизни не то и не так, а виновен в этом всегда кто-то другой — он и обязан все поправить. Пессимист преувеличивает свои болезни и позволяет себе с ними отождествиться. Он считает, что у него никогда ничего не получится, всем от него что-то нужно и все вообще обернется плохо. Но почему непременно плохо? Раньше ведь не было плохо — не будет и в этот раз.

Люди с пессимистическим настроем:

- думают лишь о себе, погружены лишь в свои потребности;
- мыслят по принципу «все или ничего»;
- навешивают на окружающих ярлыки и выносят поспешные суждения;
- сосредоточены на негативном и не замечают позитивного;
- все воспринимают на свой счет и носятся со своими эмоциональными ранами;
- отличаются низкой самооценкой;
- торопятся с выводами и имеют ограниченное видение;
- думают, что знают ответы на все вопросы, и мгновенно указывают другим на их ошибки;
- винят незнакомых людей, правительство, семью, коллег по работе и мировые события во всем плохом, что с ними происходит;
- не принимают на себя ответственности за то, кто они, какие они и как живут.

## КАК УСТАНОВКИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

Нигде так не раскрывается вся картина установок человека, как в его здоровье и реакции на болезнь, потому что установки не лгут. Конечно же, если придется, мы можем изобразить счастливую физиономию или держаться по-боевому, однако если наши установки не согласуются с таким поведением, это как-то проявится в теле. Наше восприятие самих себя и своей жизни имеет настолько сильное влияние на наше здоровье, что врачи могут определить предрасположенность к болезням исходя из мировоззрения человека.

Установки являются самым тяжким бременем для тела, так как выводят нас из химического равновесия и создают напряжение между умом, телом и душой. Оно проявляется в мышцах, органах, железах и энергетическом теле и может даже заставить иммунную систему ополчиться на саму себя, подвергая тело атаке инфекций и хронических недугов.

## **ЗДОРОВЬЕ И ПЕССИМИСТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ**

Пессимизм на тело действует так же, как и стресс, только он, в отличие от стресса, не убывает. Он держит нас в состоянии непрекращающейся внутренней беспорядка, затуманивая мышление и сотрясая физически. Результат попадания в муки пессимистического мировоззрения — головные боли, проблемы с поясничным отделом позвоночника, с зубами, хронические боли и повышенное кровяное давление. Если вовремя не спохватиться, может развиться диабет, аутоиммунные расстройства и даже рак. В исследовании, проведенном одним крупным университетом, было установлено, что люди с пессимистическим воззрением на жизнь не только чаще страдали простудными заболеваниями, но их недуги длились дольше и переходили в более тяжелые. Вывод, сделанный в результате этого исследования, был таков: пессимисты болели больше, потому что ожидали этого и не заботились о себе.

Область в теле, наиболее подверженная воздействию пессимизма, — желудочно-кишечный тракт. При этом самые распространенные заболевания — язва желудка, грыжа пищеводного отверстия и гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). Установлено, что при язве желудка, состоянии, когда слизистая оболочка желудка и верхняя часть тонкой кишки раздражаются и изъязвляются, пессимизм способствует значительному повышению выделяемой желудочной кислоты. С психологической точки зрения, пессимизм порождает горькие мысли, которые, в свою очередь, формируют едкий, «язвительный» взгляд на жизнь. В теле он проявляется повреждением выстилки желудка.

Впрочем, есть еще одна причина, по которой эта область более подвержена воздействию пессимистической жизненной позиции: она связана с внутренним чутьем, личной силой и уверенностью в себе, а все это определяется подобным воззрением. Люди, склонные к проблемам с желудочно-кишечным трактом, чаще других испытывают постоянное разочарование и страдают от отсутствия поддержки, так необходимой им, чтобы помочь себе. Они недоверчивы и боятся предательства — обычное высказывание в ситуациях, когда они считают, будто врачи или прочий медперсонал подводят их. Пессимисты также страдают тревожными расстройствами и приступами депрессии. С психологической точки зрения, они утратили уверенность в себе.

Различные исследования доказывают отрицательное влияние пессимистического отношения к жизни на здоровье; оно не только способствует возникновению болезней, но и значительно сокращает жизнь. И самое главное заключение, к которому приходят исследователи: если человек верит, что что-то плохое может случиться, оно действительно случается.

## **ЗДОРОВЬЕ И ОПТИМИЗМ**

Поскольку установки — это заученное поведение, то мы вполне способны заменить пессимизм оптимизмом, если решимся на это. Одним из лучших мотиваторов такого решения служит болезнь. Все возрастающее число научных доказательств наглядно показывает, что оптимизм не только улучшает здоровье, он в первую очередь может служить превентивной мерой для предотвращения болезни. Каким образом? Он укрепляет иммунную систему, помогая ей противостоять внешним факторам заболеваний. Оптимизм также ускоряет процесс исцеления.

Одним из недугов, все чаще демонстрирующих нам, как оптимизм помогает исцелиться, стал рак. Кажется, люди с оптимистичным отношением к жизни большую часть ответственности за собственное исцеление берут на себя. В них присутствует более сильный дух борьбы, они лучше переносят побочные эффекты химиотерапии, скорее поправляются, а в случае, когда их болезнь достигает последней стадии, живут дольше тех, кто свои шансы на выживание оценивает пессимистично. Онкологи признают, что, когда люди верят в

возможность исцелиться и поддерживают в себе этот мажорный настрой, они и в самом деле выздоравливают.

Оптимисты отказываются сдаваться или просто сидеть сложа руки, позволив другим решать их судьбу. Они с готовностью пробуют различные методы лечения и открыты для новых идей. Они не жалеют времени на изучение вопросов, связанных с их заболеванием, и рассматривают все, что только может им помочь. Они отказываются позволить болезни ограничить их жизнь и не отождествляются с ней.

Исследования осветили и другие области, где оптимистичный настрой приносил плоды в исцелении: это восстановление после хирургической операции или несчастного случая. Оптимисты тут же начинали планировать, что они будут делать, когда поправятся, и каждый день пытались приблизить это событие. Они медитировали, использовали технику направленной визуализации, молились или повторяли аффирмации. Они понимали, что ум — это большая сила, и работали над созданием целительных мыслей, направленных на желаемый исход. Они знали: сочетание целительного мышления и оптимистичного настроения лучше любых пилюль.

Несомненно, существует связь между оптимизмом и долголетием. Люди с подобным настроением более склонны вести здоровый образ жизни и лучше заботиться о своем теле. Они следят за своими мыслями и не позволяют разгуляться стрессу, взяв себе за правило ежедневно выделять время, чтобы успокоить умственную болтовню. Они стараются предотвратить болезнь; если все же заболевают, они занимают активную позицию. Они вряд ли станут игнорировать свое самочувствие. Они знают: если не заботиться о теле, оно не будет заботиться о тебе. Они правильно питаются, достаточно отдыхают, ежедневно дают себе необходимую физическую нагрузку и посвящают время занятиям, которые даруют им ощущение счастья. Выглядит несложно, не правда ли? А все, что нужно, — это оптимизм.

## **БОЛЕЗНЬ: ОБНАЖАЯ СЛОЙ ЗА СЛОЕМ**

Раскрывать факторы, ответственные за возникновение болезней, — все равно что слой за слоем раздевать луковицу. Придется начинать с самых верхних слоев — с того, что наиболее очевидно, мало-помалу продвигаясь к центру. Наиболее явный наружный слой — это наше поведение. Оно позволяет бросить взгляд на наши установки и подсказывает, где мы пребываем — ментально, эмоционально, энергетически и физически, — особенно физически, ибо тело не может укрыть того, что способен утаить ум. Стоит нам сделать или сказать что-то, не вполне отражающее наше истинное «Я», как это тут же проявится в интонации, словах или как физический стресс.

После того как мы разобрались с поведенческим слоем, мы готовы вскрывать следующие. Однако это уже не так легко, ибо мы попадаем в более хитроумное царство установок, верований и эмоций. Высвободить их гораздо труднее, — в конце концов, они вплетены в нашу идентичность и удерживают там наши эмоциональные травмы. Отпустить их — значит, возможно, разрыдаться, рассердиться на себя или ожесточиться. Вообще-то, достигнув этого момента — попытки разобраться с «возбудителями» болезни, — мы можем даже начать задаваться непростыми вопросами:

Действительно ли мы хотим все это отпустить?

Должны ли мы высвободить их или изменить, чтобы нам стало лучше?

Нельзя ли просто остановиться на коррекции поведения, но не расставаться со своими историями и ощущением комфорта в рамках своей системы верований?

Или, еще лучше, нельзя ли закрыть на них глаза в надежде, что они сами уйдут?

Если взглянуть на болезнь глазами ума, то все это дозволено, так как обусловленность приучила нас игнорировать глубинные слои. С позиций физического тела можно забыть о дальнейшей проработке — до того момента, пока обезболивающее, лучевая и химиотерапия не прекратят действовать. Мы даже можем откладывать эту работу и с психологической перспективы, если продолжим подавлять эмоции — или пока антидепрессанты не отберут у

нас радость жизни. Однако чего мы не можем — так это сделать вид, что всех этих факторов нет, или уйти от попыток изменить то, что необходимо при психодуховном взгляде на болезнь. Именно благодаря ему мы понимаем, как все эти аспекты взаимосвязаны и как они разрастаются друг из друга — пока не выльются в нездоровое ментальное и физическое состояние. На этом уровне мы полностью осознаем нераздельность души, ума и тела, их взаимное влияние друг на друга. Именно с такой перспективы мы находим в себе мужество отправиться глубже и докопаться до последнего слоя — глубинных убеждений, влиятельных посланников тела.

## **Глава 9. Глубинные убеждения: влиятельные посланники тела**

Вы все еще читаете эту книгу и по-прежнему верны своему желанию разобраться в причинах болезней? Рада за вас! Эта глава затрагивает наиболее глубокую из всех скрытых причин возникновения болезней, наиболее влиятельную, ибо она управляет всем, что мы думаем, говорим и делаем: глубинные убеждения. Их хватка столь сильна, что они способны заглушить даже побуждения души.

Если мы взглянем на свою жизнь немного отстранение то увидим, что она представляет собой цепочку событий, на первый взгляд случайных и не связанных между собой на тот момент, но все же очень важных. На самом же деле все они взаимосвязаны, потому что каждое событие эмоционально отстраивает последующие, и они не только формируют наши установки и верования, они порождают глубинные убеждения. Глубинные убеждения отражают наши жизненные истории и в значительной мере влияют на наше поведение. Только подумайте: все события, представления, трагедии, душевные раны, отношения (как хорошие, так и плохие), страхи, верования, успехи и неудачи коренятся в наших глубинных убеждениях. Они просто дожидаются своего часа — возможности вынырнуть на поверхность и проявиться через наши слова, действия и состояние здоровья.

В дополнение к тем глубинным убеждениям, которые мы создали сами, кое-какие нам также достались от родителей, бабушек и дедушек, прабабушек-прадедушек и так до «энного» колена. Да, бывают и генетические глубинные убеждения, передающиеся из поколения в поколение. Они чаще всего касаются предрасположенности к определенным заболеваниям, экономического положения, образовательного уровня, культурных и семейных ценностей, религиозных верований и ожиданий, связанных с очередностью появления в семье (старший, средний либо самый младший ребенок). Эти убеждения также служат неотъемлемой частью наших жизненных историй и проявляются в наших словах и поступках. Впрочем, мы, по большей части, их даже не осознаем, потому что они проникают в наше мышление и поведение в очень раннем возрасте. Следовательно, мы просто принимаем их как часть себя, хотя на самом деле они не имеют к нам никакого отношения. Мы начинаем их осознавать лишь однажды — когда они отражаются на здоровье.

В отличие от врожденных черт личности, глубинные убеждения управляют большей частью того, что мы делаем, чувствуем и о чем думаем. Однако они не всегда согласуются с нашим истинным «Я». Возможно, мы нуждаемся в эмоциональных суждениях для принятия решений, а для этого нам нужно выразить то, что мы чувствуем в связи с данной ситуацией, прежде чем мы что-то по этому поводу предпримем. Но если нас приучили считать, что признаваться в своих чувствах — плохо и решения в таком случае будут ошибочными, то нам будет весьма непросто остаться истинным собой. От этого не только возникнут нерешительность и смущение, так сформируется глубинное убеждение «я несостоятелен», потому что не в состоянии сделать правильный выбор, как все остальные.

Глубинные убеждения — это смесь эмоций, установок и верований. Они образуют субструктуру наших историй и отвечают за то, как мы смотрим на жизнь. Они подобны шкафам в нашем уме, куда мы все сваливаем кучей, руководствуясь внешним сходством. Всякое событие с похожим эмоциональным зарядом отправляется на эмоциональную полку шкафа, а каждая зафиксированная в памяти мысль попадает на полку верований. Но все же,



если бы мы получше присмотрелись к содержимому наших шкафов с глубинными убеждениями, мы бы увидели, что оно совершенно разное. Пользуясь этой аналогией, там есть рубашки, есть кофточки, юбки и штаны. Дело в том, что некоторые глубинные убеждения — наши, некоторые — чужие, большинство из них ограничивающие, многие заряжены ранящими эмоциями, и все они нездоровы, ибо очень плохо сказываются на ментальном и физическом состоянии.

Когда глубинные убеждения всплывают на поверхность и «включают» старые эмоциональные травмы, трудно понять цель, которой они служат, хотя у них вообще-то есть несколько важных функций. Одна из них — сформировать ментальный отпечаток, которым может воспользоваться мозг для того, чтобы ускорить процесс связывания нового опыта с прошлым. Еще одна цель — помочь мозгу категоризировать получаемый им постоянный поток информации — энергетически и посредством физических органов восприятия. Глубинные убеждения предлагают направление, необходимое нам для навигации среди потока мыслей, которые мы порождаем, и событий, которые притягиваем. Они подсказывают, какое поведение приемлемо, а какое — нет, а также как общаться с другими. Они уводят нас от событий и отношений, способных причинить боль. И самое главное — они живо показывают нам, что следует изменить, если мы хотим создать жизнь и здоровье, которых желаем.

Мы совершаем эволюционное путешествие, проводящее нас через различные стадии и привлекающее всевозможные обстоятельства. Все это нужно для того, чтобы мы росли как личность, развивались духовно и устанавливали связь со своей душой — учились жить радостно и осмысленно. Но выходит так, что мало-помалу мы забываем об этих намерениях, влекомые чем-то иным, что разобщает нас с истинным собой. Когда шкафы наших глубинных убеждений энергетически переполнены трагедиями и болью и заряжены сильными негативными эмоциями, мы легко теряем контакт с самим собой. Мы явно становимся жертвами своих страхов, позволяя им определять, кто мы и как нам жить. Мы понимаем, почему с нами случаются болезни, замешанные на страхе, — аллергии, язвы, инсульты, астма, гипертония, сердечные приступы, депрессии, аутоиммунные расстройства и рак.

## **КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ**

Глубинные убеждения — это мотивация, управляющая нашим поведением. И хотя они могут быть как позитивными, так и негативными, мы, по большей части, имеем дело с негативными — именно они оказывают сильнейшее влияние на наше здоровье. Они проявляют себя через страхи, которые включаются в процессе взаимоотношений с людьми. Собственно говоря, тревоги и пагубные глубинные убеждения столь тесно переплетены, что разделить их трудно. И те, и другие вызывают к жизни навязчивое и/или маниакальное поведение, искажают мышление, создают эмоциональные блоки, подавляют нашу истинную суть, формируют неверные воспоминания, откладываящиеся в уме и теле, и препятствуют нашему исцелению.

Глубинные убеждения проявляются также через чувства, эмоции, установки и верования, поскольку именно они и порождают эти убеждения. Все они отражают ход мысли, предшествующий ее фиксации в поведении.

Если бы мы взглянули на эти факторы как на материал, из которого выстраивается поведение, нам было бы куда легче изменить негативные глубинные убеждения, питающие наши страхи. Каким образом? Все, что пришлось бы сделать, — остановить процесс на любом из них.

Например, можно было бы изменить нашу эмоциональную реакцию на прежде имевшую место знакомую ситуацию. Вместо того чтобы кричать и набрасываться на кого-то — как это было раньше, — мы могли бы сделать глубокий вдох и спокойно извиниться. Можно было бы также изменить отношение к ситуации. Случись с нами болезнь, вместо того

чтобы усугублять положение сетованием, мы могли бы сказать себе: Ладно, мне представилась возможность изменить то, что больше не работает.

Мы могли бы также приостановить происходящее переменой верования. И в случае болезни, вместо того чтобы полагать, что нас должны вылечить, можно поверить в возможность исцелить себя самому. Лучше того — остановить ее на том этапе, когда мысль еще остается чувством, наполнив ее позитивным эмоциональным зарядом вместо негативного. И тогда нами перестанет править страх, на смену ему придет любовь. Управлять ходом событий будем мы, а не глубинные убеждения.

## КАК РАЗВИВАЮТСЯ ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Джейми очень рано постиг, что мир — враждебное место, потому что вырос в гетто. Все двери запирались на несколько замков, а окна защищались решетками от грабителей. Каждую ночь, лежа в постели, он в страхе молился, чтобы не услышать ни выстрелов, ни криков и чтобы с ним и его семьей ничего не случилось. Он боялся ходить в школу из-за хулиганов на улицах. Из-за драк он трясся от страха в школьном автобусе; он плакал, обижался и злился, когда кто-нибудь называл его зачинщиком потасовки. Больше всего на свете ему хотелось стать невидимкой — чтобы никто его не видел, не заговаривал с ним и не обижал. Он просто хотел спрятаться от мира, бывшего, по его мнению, суровым и жестоким.

В конце концов Джейми взрастил глубинное убеждение, питавшее его страхи неприятия и противостояния, которые он увязывал с враждой. Уже став взрослым, он старательно избегал ситуаций, где было возможно хоть малейшее противоречие. Он снискал репутацию недружелюбного человека, потому что не вступал ни с кем в контакты без крайней необходимости. Он не любил новизны из страха, что люди в нем разочаруются, а затем ополчатся. Он избегал любых состязаний — хотя любил баскетбол, — так как тренер или болельщики могли повесить на него голос. Все его представления о действительности и о себе были настолько искажены глубинным убеждением, что это отражалось не только на его жизни, но и на здоровье.

Вот потому Джейми и пришел ко мне. Он понимал, что должен что-то изменить, — уж очень устал жить в страхе. Он знал, что все это имеет какое-то отношение к его хроническим проблемам с пищеварением, особенно с синдромом раздраженного кишечника. Я подтвердила его подозрения, поведав, что область живота связана с центрами личной силы и что страх отказа, предательства и боязнь будущего удерживаются в этой области и в центральной части позвоночника. Я объяснила ему, что раздражение толстого кишечника является результатом подавленных эмоций — обид, разочарования и направленного на самого себя гнева. И мягко намекнула, что его представление — мир вокруг к нему враждебен — в буквальном смысле поедает его.

Несколько месяцев спустя Джейми объявился снова и рассказал, что проблемы с желудком прекратились. На мой вопрос, как же он с этим справился, он ответил, что прислушался к моим словам и стал посещать психотерапевта, чтобы тот подсказал ему, как изменить поведение и отпустить пожиравшие его страхи. Он решил вернуться к жизни и начать управлять ею — а не позволять ей управлять собой.

Чтобы показать, как формируются глубинные убеждения, я приведу несколько примеров, начав с истории Джейми. Я включила также некоторые рекомендации относительно того, как их изменить.

Ситуация: Общение с людьми.

Чувство: Я живу в опасном для жизни районе.

Эмоция: Это враждебная среда.

Установка: Если мое окружение враждебно, то и весь мир враждебен.

Верование: Где бы я ни оказался, в любой ситуации, в окружении любых людей, я не буду в безопасности.

Глубинное убеждение: Я стану избегать потенциально конфликтных ситуаций.

Как изменить глубинное убеждение: Джейми предпочел обратиться за профессиональной помощью к психотерапевту, так как знал, что предпринимать такие меры самостоятельно будет очень сложно.

\* \* \*

Ситуация: Отношения с матерью.

Чувство: Моя мама избегает меня, когда я не поступаю в соответствии с ее желаниями, а она говорит, что не любит меня, когда я себя плохо веду.

Эмоция: Ее обиды очень расстраивают и ранят меня.

Установка: Я плохая, поэтому меня никто не полюбит.

Ворование: Я недостойна любви.

Глубинное убеждение: Я жертва.

Как изменить глубинное убеждение: В такой ситуации начните с того, что откажитесь от плохих мыслей о себе. Потом измените отношение к себе, говорите: Я хорошая, любящая и заботливая. Всякий раз, когда чувствуете, что на первый план выходит личность-жертва, повторяйте эти утверждения. Отыщите в теле область, где удерживается это негативное отношение к самой себе, и вдохните туда любовь, представляя, как вредоносный заряд рассеивается. Вы и в самом деле ощутите изменения в этом месте.

\* \* \*

Ситуация: Работа.

Чувство: Думая о работе, я начинаю тревожиться, поскольку полагаю, что не соответствую ожидаемому от меня уровню профессионализма.

Эмоция: Страх — я боюсь, что меня уволят.

Установка: Кого я пытаюсь обмануть?

Ворование: Еда унимает мои страхи и дает ощущение безопасности.

Глубинное убеждение: Я ем, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Как изменить глубинное убеждение: В этой ситуации начните с устранения верования, будто еда унимает страхи. Посетите специальные курсы и приобретите необходимые навыки, чтобы иметь возможность сосредоточиться на чем-то помимо еды. Установите для себя строгий график приема пищи, включающий все перекусы, и питайтесь точно в это время. Чувство безопасности приходит с умением управлять своей жизнью, окружением и телом.

Ситуация: Люди меня избегают.

Чувство: Когда я заговариваю с людьми, они уходят — особенно когда я хочу обсудить что-то серьезное.

Эмоция: Я боюсь последствий того, что говорю.

Установка: Если я стану молчать, никто во мне не разочаруется и не подумает, что я глупый.

Ворование: Люди не желают слушать, что я хочу сказать.

Глубинное убеждение: У меня нет голоса; я нем.

Как изменить глубинное убеждение: В этом случае начните с изменения негативного эмоционального заряда, связанного у вас с самовыражением. Возможно, стоит посетить курсы, где обучают тому, как эффективно пользоваться голосом, чтобы люди стали к вам прислушиваться. Это повысит вашу уверенность в своей способности говорить. Еще можно сообщать людям, которые не желают вас слушать, что они делают вам больно. Установите здоровые границы приемлемого и неприемлемого для вас поведения, а затем озвучьте их.

\* \* \*

Естественно, жить с душевными травмами и унижительными глубинными

убеждениями очень больно, мы спотыкаемся о них, пытаюсь двигаться вперед в эволюционном странствии. Тем не менее для развития человеческой души эти препятствия представляют собой возможность трансформировать свои убеждения, не идущие нам на пользу, и высвободиться из-под их ментального и физического влияния. Если мы хотим отпустить их и создать положительные глубинные убеждения, то наградой будут позитивные установки и отличное здоровье.

## **КАК УБЕЖДЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ**

Глубинные убеждения подобны вирусам. Стоит им только проникнуть в ум и тело, избавиться от них будет очень сложно — они залягут до поры до времени, пока не возникнут необходимые для них условия. Это удачная метафора для описания работы глубинных убеждений и их участия в возникновении болезни. Как и вирусы, они — не живые организмы. Это просто искаженные воспоминания, и потому ради собственного выживания они зависят от хозяина. Как только они получают поддержку, они начинают питаться и расти, пока не завладеют нашим поведением. Одновременно с этим они меняют наше поведение, отыскивают дополнительные, похожие эмоции, которые будут их питать, чтобы те могли множиться, — до тех пор пока полностью не завладеют умом и не вызовут болезнь тела. И вирусы, и глубинные убеждения ослабляют иммунную систему: первые в итоге заставляют ее воевать с самой собой, а вторые вооружают нас против нас же. Конечный результат одинаков, как первые: так и вторые вносят свой вклад в разрушение нашей жизни.

Опасность глубинных убеждений в том, что они действуют исподтишка, могут вызывать едва осязаемое беспокойство — как будто мы находимся в непрестанном ожидании чего-то плохого. Из-за этого в теле постоянно поддерживается определенный уровень гормонов стресса, ослабляющих его защиту против инфекций — простуды, гриппа и вируса герпеса разного типа. Еще одна опасность глубинных убеждений в том, что благодаря способности повторяться и сильному эмоциональному наполнению они ослабляют парасимпатическую нервную систему, отвечающую за возвращение телу спокойствия в критической ситуации. В основном это «Что, если...»- и «Если бы только...»-верования, которые приводят в действие глубинные убеждения и держат нервную систему в состоянии боевой готовности. Глубинные убеждения чаще всего порождают хронические недомогания и боли, особенно в шее и плечах — местах, где скапливается «тяжесть всего мира», а также в пояснице — залежи беспокойства и глубоко затаенных обид. Помимо того, глубинные убеждения имеют прямое отношение к таким хроническим недугам, как артрит, фибромиалгия, аллергия, астма, волчанка, расстройство желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, диабет, мигрень и гипертония.

## **КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ — ИЗУЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ ФАКТОРОВ**

Следующие таблицы дают нам общую картину психологических факторов, вызывающих болезни. Каждая в отдельности показывает, как эти факторы влияют на наше мышление и тело. Все в совокупности они отображают, как каждый из факторов развивается, усиливает прочие и как они вместе формируют глубинные убеждения, влияющие на наше поведение.

### **ЧУВСТВА**

- Не способствуют развитию болезней напрямую
- Передают информацию, не содержащую эмоциональных суждений
- Служат устройством ввода данных — поступающих как снаружи, так и изнутри
- В получении информации полагаются на физические органы восприятия и интуицию
- Помогают нам понять смысл происходящего

- Указывают, где находятся наши мысли
- Помогают мозгу отсортировать поток воспринимаемых данных
- Предоставляют различные точки зрения на ситуации и события
- Обнажают повторяющиеся модели мышления
- Помогают мозгу собирать информацию
- Порождают осознание
- Никак не сказываются физически

## **ЭМОЦИИ**

- Влияют на зарождение болезни в энергетическом теле и ослабляют иммунную систему
- Привносят в информацию суждение: «хорошо — плохо», «правильно — неправильно»
- Полагаются на физические органы восприятия, чтобы понять, как отреагировать
- Служат индикатором того, как внешние события влияют на нас внутренне
- Свидетельствуют о качестве наших мыслей
- Предостерегают от компромиссов с самим собой
- Помогают мозгу устанавливать ассоциации и связи
- Мгновенно меняют физиологические процессы в теле
- При положительных реакциях активизируют выброс эндорфинов; при негативных — гормонов стресса
- Поддерживают повторяющиеся модели поведения

## **УСТАНОВКИ**

- Влияют на эмоциональное состояние
- Являются результатом заученного поведения
- Меняют наше эмоциональное воззрение на жизнь
- Отражают обусловленность и социальное воздействие
- Создают избыточные паттерны эмоциональных реакций
- Ориентированы вовне — на события и других людей
- Влияют на самовосприятие и уверенность в себе
- Пессимистичные установки:
  - · суть мысли, отражающие эмоциональные травмы
  - · образуются из подавленных эмоций
  - · порождают нехорошие предчувствия, тревогу и нервозность
- Оптимистичные установки:
  - · благоприятствуют процессу исцеления
  - · воодушевляют надеждой
  - · наполняют духом борьбы
- Влияют на нас психологически

## **ВЕРОВАНИЯ**

- Влияют на образ мыслей
- Возникают из мыслей, эмоций, установок
- Ограничивают жизненные горизонты
- Лишают индивидуальности
- Порождают глубинные убеждения
- Искажают воспоминания
- Формируют привычки и зоны комфорта
- Отражают обусловленность
- Побуждают оставаться в рамках привычного и знакомого

- Сопротивляются переменам
- Усиливают установки
- Порождают ложное самовосприятие
- Влияют на нас психологически

### **ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ**

- Закладывают фундамент хронических и тяжелых болезней
- Подпитывают страхи и верования
- Служат источником информации — внешней и внутренней
- Формируют устойчивые модели поведения
- Изменяют наше эмоциональное воззрение на жизнь
- Усугубляют ограниченность мышления
- Отражают обусловленность и подхваченные нами представления других людей
- Влияют на взаимоотношения
- Вызывают незаметные и длительные физиологические изменения
- Усиливают верования
- Притягивают события и людей, которые разделяют наши верования
- Утверждают ложные ценности
- Влияют на способность к самовыражению
- Сказываются на нас физиологически, психологически и духовно

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ**

Если вы стремитесь к истинному исцелению, то должны быть готовы активно отдаваться этому процессу, а не искать, кто бы сделал это вместо вас. Следует понять, как психология влияет на биологию, и разобраться с ментальными и биографическими факторами, вызывающими болезнь наравне с физическими. Нужно хорошенько покопаться в себе, чтобы отыскать эмоции, установки, верования и глубинные убеждения, мешающие наслаждаться полноценной жизнью и здоровьем. Когда вы их обнаружите, будьте готовы отпустить их. Начните с того, чем вы в состоянии управлять, а затем обратитесь за помощью, если чувствуете, что продолжать работу дальше собственными силами не сумеете.

Посвятите некоторое время и энергию подбору инструментов и методов, с помощью которых вы сможете изменить свои эмоциональные реакции и перестать быть заложником старых ран.

Развивайте умение управлять умонастроением, внося коррективы в свои верования, прежде чем они превратятся в глубинные убеждения. Отпустите все установки, которые твердят вам, что вы слишком стары, что слишком поздно и невозможно что-то изменить, что вы — сплошная душевная рана или что болезнь преступила все мыслимые пределы и теперь уже ничто вам не поможет. Научитесь пользоваться чувствами так, как они изначально и были задуманы, — как нейтральными посланиями вашей души и интуиции, несущими информацию о том, как по-новому взглянуть на старое.

Более того, слушайте свое тело — оно всегда даст вам точный ответ на ваше физическое и ментальное состояние в данный момент. И если вы не там, где хотели бы быть, измените хотя бы что-то одно. Не важно даже, что именно: все, что влияет на один аспект вашего существа, повлияет и на все остальные.

Если вы всерьез настроены кардинально изменить состояние своего здоровья, тогда начните и не прекращайте процесс исцеления — даже если вам станет лучше. Достижение и поддержание здоровья — это постоянное приложение сил. Это образ мышления и жизни, предполагающий непрестанный позитивный настрой.

Если говорить об усилиях, необходимых для самоисцеления, по-моему, лучше Конфуция и не выразишь:

Скажи мне — и я забуду;  
Покажи — и я запомню;  
Заставь попробовать — и я пойму.

### Часть III. Работа с телом для обретения здоровья

*Лечащий больного, чей образ жизни губителен для здоровья, обязан первым делом убедить его изменить образ жизни.*

**Платон**

*Ценность здоровья понимаешь только тогда, когда постигнет болезнь.*

**Томас Фуллер**

*Как и любое другое глобальное событие, болезнь совершенно меняет нас. Каким образом? Во-первых, на какое-то время мы освобождаемся от жесткой необходимости противостоять миру.*

*...Мы попадаем в царство самопознания и самоанализа. Мы трезво размышляем — возможно, впервые в жизни, — о прошлом и будущем.*

*...Болезнь дарует нам редчайшее сокровище в мире — второй шанс, и не только в отношении здоровья, но и в отношении самой жизни.*

**Луис Э. Биш**

*Знаю я, что расположение моего духа и состояние здоровья взаимно друг на друга действуют, то есть все, что тревожит мою душу, вызывает неполадки телесные, а телесные немощи ослабевают от таких размышлений, которые разгоняют тучу душевных огорчений.*

**Тобиас Смоллетт. Путешествие Хамфри Клинкера**

## Глава 10. Как тело взывает о помощи

В этой части книги мы начнем применять на практике то, что узнали о скрытых «зачинщиках» болезней. Я не стану предлагать вам теоретические выкладки, но покажу, как они связаны со структурой и функционированием физического тела таким образом, чтобы вы без труда могли воспользоваться этой информацией.

Тело — помимо того, что служит инструментом для души, чтобы физически выразить себя, — это прекрасно отлаженный, четкий и саморегулирующийся целительный механизм. Оно оснащено всевозможными диагностическими инструментами — такими, как эмоции и гормоны, — которые извещают нас о месте нашего пребывания в любой момент времени. Снабжено оно также и самовосстанавливающимися свойствами — иммунной системой, энергетической системой и эндокринными железами, — которые естественным образом вернут телу нормальную работоспособность, если ничто в этот процесс не вмешается. В теле имеется множество систем контроля и настройки, устраняющих последствия стресса и эмоционального напряжения для сохранения здоровья.

Да, работают они не всегда успешно. Почему? Мы так заняты своими делами, что нам некогда прислушаться к посланиям тела. Мы скорее отмахнемся от них: а, ладно, само пройдет. Но даже если эти послания до нас и достучатся, мы не всегда умеем распознать, что они нам хотят сказать и что с ними делать.

Вдобавок ко всем прочим свойствам человеческого тела, оно представляет собой еще и высокоразвитую коммуникационную систему, передающую и принимающую постоянный

поток информации посредством связи «ум — тело». Этот обмен одновременно и энергетический, и электрохимический; данные посылаются к получателю через центральную нервную систему, которую метафизики считают «дорогой жизни», связующей ум, тело и душу. Когда тело отправляет послание, оно просит о помощи. Оно пытается привлечь наше внимание к тому, что нечто извне или изнутри влияет на его работу и если не вмешаться, то может случиться беда. Оно просит нас что-то предпринять — либо что-то наладить, либо немедленно устранить помеху. И поскольку мысли стоят у истоков всего, что мы делаем, нетрудно заметить, как нездоровое мышление со временем способно привести тело в плачевное состояние и допустить болезнь.

Тело знает, когда ему грозит хроническое либо какое-то серьезное расстройство, задолго до того, как это дойдет до мозга, и его работа состоит в том, чтобы это предотвратить. Когда в теле начинают проявляться первые признаки недуга, которые извещают о себе энергетическое тело, оно начинает подавать уму сигнал тревоги. Однако на этом этапе еще не время заставлять мозг бурно реагировать и задыхаться от ужасающих, грызущих мыслей, парализующих его способность действовать. Поэтому тело посылает различные сообщения, оповещающие о степени угрозы и необходимости срочных мер. Если мы научимся расшифровывать эти разнообразие послания, то обнаружим, что они не просто извещают о том, в какой части физической структуры кроется проблема, но и указывают на вызывающие болезнь глубинные психологические факторы, а также подсказывают, что нам следует сделать, чтобы вернуть здоровье телу и уму.

### **ФИЗИЧЕСКИЕ ПОСЛАНИЯ**

Когда проблема наносит удар физическому состоянию, тело использует различные симптомы, чтобы привлечь к себе внимание. Рассмотрим, к примеру, мигрени. Так как они вызывают сильнейшую головную боль и усиливают восприимчивость глаз, будет логично, если врач станет обследовать мозг, чтобы исключить неврологическую патологию — скажем, опухоль. Однако же если рассмотреть другие симптомы мигрени, мы увидим, что они также сопровождаются тошнотой. Пользуясь языком тела, мы выясняем: оно пытается нам сказать, что какие-то проблемы в желудке влияют на мозг, не позволяя ему нормально работать. Оно предупреждает о химическом дисбалансе — возможно, нарушении кислотности или присутствии гормонов стресса, — раздражающем сосудистую систему. Тело посылает сигнал о том, что нарушается способность мозга ясно мыслить и он не может опознать и устранить проблему. Все внимание тела и ума приковано к голове; мы наблюдаем много различных симптомов, но причина все равно находится в желудке либо в солнечном сплетении.

Прочие физические послания тела могут принимать форму усталости, мышечного напряжения, стрессовых головных болей, других острых и хронических болей, всяческих синдромов (или комплекса синдромов), длительных расстройств и тяжелых серьезных заболеваний.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛАНИЯ**

Когда ментальное и эмоциональное состояния влияют на физическое благополучие, тело пользуется метафорами, символами и снами, чтобы предупредить нас: мы находимся во власти психологического стресса, нарушающего работу определенных органов — сердца, печени, почек или пищеварительного тракта.

Метафорические послания рождают в уме образы, помогающие ему с созданием ассоциаций и связей. При этом ум получает возможность увидеть, что именно ему нужно изменить для того, чтобы тело вновь могло нормально функционировать. Пример такого рода посланий можно получить, если представить образ себя в детстве, когда мы грустны оттого, что нас только что отругали за проступок. В этом случае нам говорится: есть эмоции, верования и, вероятно, даже глубинные убеждения, залегающие глубоко в этом



воспоминании, — и все это влияет на наше здоровье. Подобные образы в сочетании с эмоциональным наполнением заставляют нас высвободить свои былые чувства. Они напоминают нам, что мы уже не дети и способны отпустить свои старые реакции. Это поможет избежать дальнейшего негативного влияния на тело.

Высвобождая такое воспоминание, мы можем определить, что наполняющая его эмоция — грусть; ее можно реально ощутить в конкретном месте в теле. Если мы обнаружим грусть в сердце, значит, послание предупреждает нас: если мы не отпустим эту эмоцию, она со временем подточит сердце и оно не выдержит. «Разбитое сердце» — вот метафора, описывающая инфаркт миокарда, или сердечный приступ; грусть энергетически скапливается в левом желудочке, где и происходит этот приступ.

В случае с символическими посланиями мы ищем нечто вовне, однако это нечто имеет отношение к чему-то внутреннему. Пример — агорафобия, ментальное расстройство, заключающееся в боязни покинуть безопасное пространство. Когда человек охвачен страхом за свою безопасность и этот страх парализует его до такой степени, что тот боится выйти из дома, это непременно со временем скажется на здоровье из-за постоянного выброса гормонов стресса — и особенно из-за зашкаливающего уровня кортизола. В этой ситуации послания привлекают внимание к тому, что ментальное состояние влияет на физическое. Но и в столь символическом послании тело также предлагает возможность справиться с проблемой, поднимая ее на поверхность и предьявляя уму, чтобы тот что-то предпринял.

Вот как работает это послание:

1. Оно повышает осознание человеком окружающей физической обстановки.
2. Усиливает активность физических органов восприятия.
3. Задействует ретикулярную активирующую систему мозга для распознавания внешней ситуации.

Например, если человеку кажется, что для полной уверенности в своей безопасности ему, куда бы он ни направлялся, непременно нужно видеть полицейских, то его мозг перестроится таким образом, что станет фокусировать внимание на сотрудниках полиции. Постепенно человек ментально и эмоционально обвыкнется и сможет отпустить страх, а тело вернется к нормальной работе.

Послания сновидений открывают нам скрытый смысл болезней, не задействуя сознательный ум, который тут же норовит выдать поток мыслей-страхов, усложняющих физические проявления. В состоянии сновидения не существует таких эмоций, как беспокойство, есть только информация. Примером того, как работает послание-сновидение, может послужить случай, когда у женщины обнаруживают уплотнение в груди. Сознательный ум фиксируется на самом новообразовании и только тем и занят, что задается вопросом, доброкачественное оно или злокачественное. Чем дольше женщина ждет результата анализов, тем больше ее поглощает страх, — пока тело и ум не истощаются до такой степени, что уже не могут нормально работать.

Затем она видит сон, и уплотнение там оказывает не раковой опухолью, а кистой. Киста показывает, как накопленные гнев и неудовлетворенность образуют со временем эту маленькую токсичную свалку в области молочной железы. После этого женщина просыпается утром и обнаруживает, что страх ушел и ум больше не озабочен опухолью. Позже, если диагноз подтвердит информацию сновидения, сознательный ум уже будет готов отпустить эти эмоции, ибо понимает, насколько они губительны.

Если мы хотим научиться читать посылаемые телом сообщения, нам будет полезно лучше разобраться в том, как же работает этот механизм потрясающей способности к самоисцелению.

## **ОСНОВЫ СТРОЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА**

Большинство из нас естественно интересуются тем, как устроено тело, как оно работает, почему болеет и что мы можем сделать, чтобы помочь ему исцелиться.

Любознательность мы начинаем проявлять еще в раннем детстве — когда исследуем тело руками и наблюдаем за тем, что делают наши ручки и ножки. Становясь постарше, мы задаемся вопросами, куда девается пища после того, как мы ее проглотили, что заставляет нас мчаться в туалет и почему в нас происходит столько изменений в пору полового созревания.

В зрелом возрасте любопытство сменяется решением проблем. Мы уже не восхищаемся тем, сколько всего умеет наше тело, мы хотим знать, что нужно сделать, чтобы исчезли горячие приливы или проблемы с сердцем. Мы желаем понять, почему обмен веществ с годами замедляется, почему пищеварительный тракт не работает так, как в молодости, почему по ночам нас мучит бессонница и что нам сделать, чтобы вернуть телу гибкость и здоровье, присущие ему в 20-30 лет. Фокус смещается от любопытства к предотвращению, и уже вместо того, чтобы принимать тело как нечто само собой разумеющееся, мы только то и делаем, что заботимся о нем, чтобы оно потом заботилось о нас.

Начать нужно со знакомства с тем, как устроено наше тело — анатомии — и как оно работает — физиологии. Почерпнув первоначальные сведения об этом, а также о гомеостазе, мы поймем, что органы, железы и все системы организма абсолютно взаимосвязаны, и не только для того, чтобы тело могло нормально функционировать, но и для того, чтобы попросту выжить. Мы начнем понимать, как мысли, эмоции, установки, верования и глубинные убеждения влияют на различные области тела и почему они могут быть столь разрушительны для нашего здоровья. И мы поймем, насколько важно для сохранения здоровья, чтобы все работало четко и слаженно.

Слово гомеостаз обозначает стремление тела сохранять относительно стабильный внутренний баланс посредством согласованных усилий органов и систем даже в тот момент, когда внешние ситуации, обстоятельства и условия ставят его под удар. И хотя буквальный перевод слова предполагает статичность — сочетание основ «гомео» (подобный) и «стаз» (остановка, задержка, застой), — само это понятие вовсе не означает, что функционирование тела остается неизменным. Как нам известно, что-то должно меняться, если телу приходится приспосабливаться к внешним и внутренним потребностям. Гомеостаз предполагает такое состояние баланса, при котором внутренние изменения происходят в очень узком диапазоне — так, чтобы работа всего организма не нарушилась. Когда тело работает гомеостатично, все органы, железы и системы взаимодействуют рационально, обеспечивая, таким образом, потребности внутренней среды.

Однако когда тело чего-то недополучает и/или постоянно подвергается атакам стресса, внутреннее функционирование выходит за рамки дозволенных колебаний, и гомеостаз нарушается. Как следствие этого — утрата способности всех органов и систем взаимодействовать слаженно. Результат проявляется телесными посланиями — болями, мышечным напряжением, дискомфортом, стрессом, эмоциональным разладом и в конечном счете болезнью.

Прежде чем мы узнаем, где в теле проявляются эмоции, установки, страхи и глубинные убеждения, давайте подробнее рассмотрим физическое строение и функции различных органов и систем.

— Клетки образованы сочетанием определенных молекул. Отличаясь наименьшими среди всего живого размерами, они не только выполняют свою индивидуальную работу, но и являются неотъемлемым элементом функционирования каждой части человеческого тела. И хотя не бывает двух одинаковых клеток, у всех есть схожие основные компоненты: ядро, в котором хранится генетический материал, и клеточная мембрана — прозрачная оболочка, вмещающая содержимое клетки и ограждающая ее от внешней среды.

Именно в клетках энергетически хранится память души, эмоционально заряженные воспоминания и глубинные убеждения, связанные с жизненными событиями, переживаниями и ситуациями.

Ткани состоят из группы подобных клеток с общей функцией. Существует четыре основных типа тканей: эпителиальная, соединительная, нервная и мышечная. Из них

и образуется тело.

Эпителиальная ткань делится на выстилающую, покрывающую и железистую. Из железистой ткани формируются различные железы. Она не снабжена кровеносными сосудами, и поступление питательных веществ и кислорода происходит через соединительную ткань. Если сбоев в питании нет, она остается здоровой и хорошо восстанавливается.

Железистая ткань — одно из мест, где хранятся наши эмоции, в частности страх.

Соединительная ткань, как подсказывает название, соединяет между собой различные части тела. В теле она есть везде, из всех типов тканей соединительная ткань преобладает. Соединительная ткань бывает двух разновидностей:

1. Твердая: кости, хрящи и плотная соединительная ткань (сухожилия, связки и нижний слой кожи).

2. Мягкая: рыхлая соединительная ткань и кровь.

Соединительная ткань — это энергетическое хранилище наших верований; она служит связующим звеном между верованиями, глубинными убеждениями и поведением.

Нервная ткань принимает и проводит электрохимические импульсы от одной части тела к другой. Это ранозаживляющая материя, поскольку стимулирует в теле воспалительные процессы и иммунный отклик. В комбинации с другими тканями она способствует процессу исцеления.

Нервная ткань — одно из энергетических хранилищ глубинных убеждений.

Мышечная ткань обладает сверхспособностью к сжатию и растяжению; благодаря ей совершается движение. Мышечная ткань бывает скелетной, гладкой и сердечной. Скелетная мышечная ткань подтягивает кости и кожу — так рождается движение — и контролируется произвольно. Сердечная мышечная ткань сокращает миокард и контролируется непроизвольно. Гладкая ткань образует стенки желудка, мочевого пузыря, матки и кровеносных сосудов. Она тоже контролируется непроизвольно.

Мышечная ткань — одно из энергетических хранилищ эмоций.

— Органы состоят из двух или более типов соединительной ткани; каждый орган выполняет определенную функцию, одновременно независимую и зависящую от функционирования других органов. На этом уровне становятся возможными функции высшей сложности. Например, тонкая кишка отвечает за переработку и всасывание пищи и состоит из четырех различных тканей. У каждого органа свои задачи, а слаженная работа всех органов поддерживает гомеостаз организма.

Органы — одно из энергетических хранилищ эмоций и установок.

— Железы состоят из одной или нескольких клеток, вырабатывающих и выделяющих особый продукт, называемый гормоном. Существует две разновидности желез:

Экзокринные: снабжены протоками, по которым секрет выводится на поверхность эпителия. Это потовые и сальные железы, а также печень и поджелудочная железа.

Они служат энергетическим хранилищем эмоций.

Эндокринные. В теле существует семь беспроточных эндокринных желез: шишковидная железа, гипофиз, щитовидная железа, вилочковая железа, надпочечники, поджелудочная железа и половые железы (яичники и яички). Кроме того, есть еще и восьмая железа — селезенка, где, как считают метафизики, кроется гнев по отношению к самому себе.

В этих железах энергетически хранятся эмоции и установки.

— Системы — это группы органов, служащих одной общей задаче. Благодаря им тело функционирует в синхронном режиме. По работе системы можно судить о физиологии тела — насколько хорошо оно работает. Пример — пищеварительная система, которая включает пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник и прямую кишку. Когда все эти органы работают сообща, они обеспечивают продвижение пищи и ее правильное расщепление,

чтобы нужные вещества попадали в кровь и доставляли питание всем клеткам.

Вот перечень систем организма:

- Покровная система — это кожа, защищающая тело от попадания внутрь воды и лежащие под ней ткани — от внешних повреждений. С потом через кожу выводятся соли и мочевины и осуществляется регуляция температуры тела. Нервные окончания, выходящие на поверхность кожи, реагируют на тепло и холод, прикосновение, боль — все, что происходит снаружи. Эта система оснащена нейрогормональными порами, воспринимающими энергетически наполненную информацию извне; она также входит в состав вегетососудистой системы.

Именно кожный покров воспринимает каждую поступающую извне мысль, эмоцию и установку, а уж затем они с помощью нервной системы передаются далее к месту назначения.

Скелетная система представлена костями, хрящами, связками и суставами. С ее помощью обеспечивается поддержка тела, она создает раму, крепясь к которой скелетные мышцы могут осуществлять движение. Скелетная система выполняет и защитную функцию, поддерживая внутренние органы.

Она хранит верования, страхи и глубинные убеждения.

Мышечной системе поручена единственная функция — двигать. Эти мышцы отличаются от сердечной мышцы и мышц полых органов, предназначенных для перемещения наполняющих органы жидкостей.

Мышечная система хранит эмоции.

Нервная система — это главная реактивная система управления в теле. Она включает головной и спинной мозг, меридианы, сенсорные рецепторы, пять органов восприятия и нейрогормональные поры на коже. Она реагирует на внешние и внутренние изменения, активируя соответствующие мышечные нервные волокна, органы и железы. Различают центральную и периферическую, вегетативную и сенсорную нервную систему.

Здесь хранятся глубинные убеждения.

Эндокринная система, подобно нервной, тоже управляет активностью тела, но действует гораздо медленнее. Она вырабатывает гормоны, регулирующие такие процессы, как рост, репродукция и метаболизм. Ее составляют шишковидная, щитовидная, вилочковая железы, гипофиз, надпочечники, а также поджелудочная железа, яичники у женщин и яички у мужчин. Железы эндокринной системы не сообщаются между собой анатомически, как органы других систем. Они управляются вырабатываемыми секретами, а не электрохимическими импульсами.

Эндокринная система является хранилищем эмоций.

Сердечно-сосудистая система состоит из сердца, артерий, вен и сосудов. Она отвечает за транспортировку крови, обогащенной кислородом, питательными веществами, гормонами и другими субстанциями, ко всем частям тела. Через нее удаляются отходы жизнедеятельности — углекислый газ, токсины, бактерии и мертвые либо мутировавшие клетки.

Сердечно-сосудистая система — это хранилище эмоций и установок.

Лимфатическая система помогает сердечно-сосудистой удалять из организма отходы и защищает его от инородных веществ, которые могут оказаться вредоносными. Она состоит из лимфатических сосудов, лимфоузлов, селезенки и миндалин, благодаря ей осуществляется иммунный отклик. Помимо того, лимфатическая система возвращает в кровеносную систему тканевые жидкости, чтобы поддерживать постоянное движение крови по кровеносным сосудам.

Лимфатическая система хранит установки. Сила или слабость иммунитета зависит от того, пессимистично либо оптимистично воззрение человека на жизнь.

Дыхательная система следит за непрерывным поступлением в организм кислорода и столь же непрерывным выведением из него углекислого газа. Дыхательная система объединяет носовую полость, носоглотку, трахею, бронхи и легкие. Газообмен

осуществляется через стенки альвеолярных мешочков в легких.

Дыхательная система копит эмоции, установки и глубинные убеждения.

Пищеварительная система представляет собой одну длинную трубку, проходящую через все тело от ротовой полости к анусу. Функция пищеварительной системы — измельчение пищи, всасывание полезных продуктов и насыщение ими крови, которая потом доставляет их клеткам. Все непереваренные отходы выводятся из организма через кишечник. Пищеварительная система включает в себя рот, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, прямую кишку. Печень и желчный пузырь также считаются частью пищеварительного тракта. Поджелудочная железа, будучи частью эндокринной системы, относится одновременно и к пищеварительной, поскольку вырабатывает ферменты, участвующие в переработке пищи в тонком кишечнике.

Пищеварительная система хранит эмоции, верования и глубинные убеждения.

Мочевыделительная система выделяет конечные продукты обмена и выводит их из организма через почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал (уретру). Другая важная функция этой системы — поддержка водного и солевого баланса тела, а также регуляция кислотно-щелочного баланса крови.

Мочевыделительная система накапливает эмоции.

Половая система представлена яичниками (у женщин) и яичками (у мужчин) и является частью эндокринной системы.

Здесь хранятся эмоции, в частности страх и любовь, верования и глубинные убеждения. Она оказывает одно из самых сильных влияний на наше восприятие самих себя и способность общаться с другими людьми.

## **И ВСЕ ЖЕ ТЕЛО НУЖДАЕТСЯ В НАШЕЙ ПОМОЩИ**

Вдобавок к тому, что тело способно к самонаблюдению, саморегулированию и самовосстановлению, оно еще и наделено способностью запускать скрытые резервные механизмы: тело может продолжать функционировать, даже когда какие-то его части удаляются или не могут работать в полном объеме.

Например, печень может сохранять функциональность, когда она на две третьих повреждена (вообще-то, помимо кожи, печень является единственным органом, который сможет полностью восстановиться, если какая-то его часть будет удалена или повреждена).

Человек может более-менее нормально жить без одного легкого — если второе работает хорошо.

Иммунная система способна продолжать свою работу — противостоять незванным гостям, даже если селезенку, важную ее часть, удалить.

Если случается инсульт и небольшая часть мозговой ткани повреждается, мозг отыщет другие нейроны и компенсирует повреждение.

И даже после инфаркта люди могут жить долго и полноценно.

При всей его способности восстанавливаться после инсультов, инфарктов и даже рака тело, по-видимому, не может исцелять скрытые психологические причины, которые медленно, но верно поедают и подтачивают его до полного краха. Как ни парадоксально, но тело испытывает острую потребность в нашей помощи по устранению всех причин — ментальных, эмоциональных и физических, — ответственных за его разлад. Нам надлежит расшифровать его послания и взглянуть получше, в каком именно месте случилась боль, дискомфорт или болезнь. Оно все же нуждается в том, чтобы мы реагировали на его послания в тот же момент, когда мы их получаем, а не отмахивались и не доводили дело до едва ли поправимого финала.

И самое главное: наше тело просит нас изменить привычные программы. И все, что нам нужно, — знать, где их искать.

## **Глава 11. Картография скрытых факторов болезни**

Психодуховный подход к исцелению требует от нас устранить все факторы, мешающие телу работать нормально. Это означает, что мы должны высвободить эмоции и установки, скопившиеся в органах, железах и мышцах, а также страхи, верования и глубинные убеждения, отложившиеся в позвоночнике и нервной системе. Это было бы несложно, знай мы, где именно их искать, правда?

С помощью картографических таблиц, представленных в данной главе, вы это узнаете.

Важно помнить: все, что нам приходится переживать в жизни, происходит лишь с единственной целью — продвинуть нас в эволюционном странствии. Учтите, что мы всегда прогрессируем, даже когда полагаем, что это не так. Мы никогда не застреваем на месте — могут лишь заблокироваться наши мысли, если мы постоянно повторяем их в паттернах поведения. Болезнь отражает такое мышление, а вовсе не говорит о том, что мы остановились.

Определенные болезни являются естественным физическим следствием определенных мыслей и эмоциональных реакций, хранящихся в определенных местах в теле.

Приведу пример того, как происходит процесс картографирования, как с его помощью можно вскрыть глубинные причины болезни, понять послания тела и как использовать эту информацию, чтобы начать исцеляться.

Диабет возникает в результате сбоев в работе поджелудочной железы — органа, в котором копятся эмоции печали, грусти и ненависти. Пессимистические установки, хранящиеся там же, — это низкая самооценка, беспомощность, горечь и безнадежность. Когда случается диабет, тело хочет метафорически подсказать, что мы утратили способность радоваться, страстно желать того, что кажется нам важным, и ощущать сладость жизни.

Приняв эту информацию, вы теперь готовы начать применять ее, чтобы исцелиться. Для начала можно связать эти сведения с воспоминаниями, наполненными печалью, грустью и ненавистью, — событиями детства, в результате которых вы чувствовали себя беспомощными и страдали от низкой самооценки. Как только вам удастся восстановить в памяти те события и эмоции, вы будете готовы изменить их. Не беспокойтесь о том, что нужно менять еще и установки: они изменятся сами собой, как только вы устраните подпитывающие их эмоции.

Спросите себя:

Какими эмоциями я могу заменить негативные?

Поменяйте печаль на удовольствие, грусть на счастье, а ненависть на любовь. Чтобы старые эмоции и установки вновь не стали откладываться в поджелудочной железе, перестаньте подслащать грусть сладким. Вместо этого делайте то, что приносит вам ощущение счастья, — что-нибудь любимое вами.

## **ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРТОГРАФИЧЕСКИХ ТАБЛИЦ**

Картографические таблицы возникли как результат более пятнадцати лет изучения, исследований, наблюдений и общения с сотнями людей, приходивших ко мне на сеансы интуитивного считывания. Еще на заре своей работы я обнаружила, что у всех болезней есть свои паттерны психологических «возбудителей» — вне зависимости от типа личности, возраста, этнического происхождения или индивидуальной обусловленности.

Послания тела, связанные с конкретными расстройствами, были практически одинаковы в своем влиянии на определенные части тела. Я всегда находила страх в правом предсердии, в мочевом пузыре, половых органах (как у мужчин, так и у женщин) и в сплетении спинномозговых нервов. Гнев всегда оказывался в правом желудочке сердца и печени, а гнев, направленный на самого себя, — в селезенке. В силу того, что органы, железы и системы тела связаны между собой и зависят друг от друга, я определяла соответствия между верованиями и глубинными убеждениями во всем теле и обнаруживала, что благодаря схожим эмоциональным зарядам они питают друг друга.

Впрочем, информация в картографических таблицах содержит не все. Я включала туда только наиболее сильные эмоциональные проявления — те, что оказывали наибольшее влияние на функционирование тела. Существует масса вариантов для множества разных людей. То же верно и для страхов с глубинными верованиями: я включала лишь наиболее распространенные и сильные. Помните, что я делюсь с вами разработанной мной картографией, чтобы помочь вам отыскать скрытые причины болезней и начать сам процесс исцеления — устраняя их.

Помните: исцелить себя можете только вы, и никто другой.

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВЕДЕНИЯМИ ИЗ КАРТОГРАФИЧЕСКИХ ТАБЛИЦ**

Лучший подход к использованию этой информации — усматривать в ней только информацию. Если вы все же решитесь хорошенько покопаться в своих психологических хранилищах, лучше поработайте со специалистами — психологами, терапевтами или священниками. Если присутствует боль либо дискомфорт в каком-либо месте из указанных в таблицах или у вас выявили какое-либо заболевание, призовите свою интуицию и проверьте, подходит ли описанное мною к вашему случаю.

Информацией из таблиц можно пользоваться по-разному. Можно начать с определения симптомов и осознания того, в каком месте они проявляются, однако симптомы — еще не корень проблемы. Симптомы — это усугубленное проявление болезни, которое перешло в другую часть тела и наконец достучалось до ума, завладев его вниманием. Например, стоматит в полости рта — это симптом; истинная причина кроется в тонком кишечнике в форме грибка кандиды. Таким образом, вы многое узнаете о симптомах, отследите место их возникновения и отыщите причины, вызвавшие болезнь именно в этой части тела.

Кроме того, если вы заболели или заметили у себя какие-то симптомы, неплохо было бы припомнить, что происходило дня за три до первых признаков, потому что именно в этот временной интервал тело начинает посылать едва уловимые послания о том, что нечто не в порядке. Что было тогда в вашей жизни? Пришлось переживать сильный стресс? Что-то вас расстроило — ссора или событие, навевшее страх? Спросите себя: случившееся напоминало старую знакомую схему или это была ситуация из категории «возьми да и...»? Если так, то проанализируйте хорошенько эмоции, которые вы испытывали в тот момент, и мысли, пронесившиеся в голове. Был ли кто-то еще вовлечен в ситуацию? Был ли это мужчина или женщина? Возможно, ситуация напомнила вам что-то из вашего детства — что-то связанное с матерью или с отцом.

Ответы на эти вопросы прольют свет на то, почему сейчас вы переживаете происходящее с вами и что можете предпринять, чтобы от этих проблем избавиться.

Обратите внимание на слова, которыми вы описываете свою болезнь или симптомы. Не роднитесь с ними, не отождествляйтесь, ибо слова символически описывают то, что происходит в теле. К примеру, если вы говорите: «Мой начальник сидит у меня вот где!» — прислушайтесь, не возникает ли каких симптомов в этом месте. Если вы заявляете: «Меня от этого уже тошнит!» — проверьте, нет ли у вас проблем с желудком. Или если выпаливаете: «Я сам себя раздражаю!» — не постигла ли вас простуда, кожная сыпь, герпетическое высыпание или воспаление желчного пузыря? Метафоры, которые мы используем для объяснения своих эмоций и чувств, влияют на нас на физическом уровне.

И, наконец, задайте себе вопросы:

Чего я не могу делать из-за своей болезни (симптомов)?

Чего бы вы достигли, если бы не были больны?

Эти вопросы, как правило, помогают найти место, где возникла проблема, и вскрывают верования и глубинные убеждения, связанные с этой частью тела. Помните о том, что верования и глубинные убеждения порождают искаженное представление о себе. И потому, если вы все-таки думаете о том, что бы вы сделали, если бы не были больны (ходили бы гулять в лес, к примеру), очень велика вероятность того, что симптомы проявляются у вас в

ступнях ног или коленях, а причина — где-то в области поясницы или крестца. Именно там кроется страх неизвестного, а сопутствующее глубинное убеждение — невозможность контролировать жизнь.

Если мы остановимся и вслушаемся в то, что говорим мы сами или что пытается сказать нам тело, если наострим ухо и услышим свои мысли, то процесс раскрытия глубинных факторов болезней и симптомов окажется очень логичным. Однако если, вопреки тому, что годами внушала нам обусловленность, мы станем выбирать между логикой и эмоциями, то... эмоции всегда возьмут верх.

#### КАРТОГРАФИЯ ЭМОЦИЙ И УСТАНОВОК В ОРГАНАХ ТЕЛА (вид спереди)

Орган	Эмоции
1. Легкие	
(правое легкое)	Печаль
(левое легкое)	Грусть
2. Сердце	
(правое предсердие)	Страх
(правый желудочек)	Гнев

П  
о  
к  
и  
н  
у  
т  
о  
с  
т  
ь  
Р  
а  
з  
о  
н  
а  
р  
о  
в  
а  
н  
и  
е  
А  
г  
р  
е  
с  
с  
и  
я  
В  
р  
а  
ж  
д



		е б н о с т ь
(левое предсердие)	Предательство	П о к и н у т о с т ь
(левый желудочек)	Грусть	О т ч а я н и е
3. Желудок	Отвергнутость	Н е с ч а с т ь е
	Страх	П о д а в л е н н о с т ь
	Злость	О т в р

		а
	Гнев	щ
	Враждебность	е
4. Желчный пузырь	Скорбь	н
(хранилище наших секретов)	Злость	и
	Ярость	е

Г  
р  
е  
п  
е  
т  
Н  
е  
у  
д  
о  
в  
л  
е  
т  
в  
о  
р  
е  
н  
н  
о  
с  
т  
ь  
Н  
е  
с  
ч  
а  
с  
т  
ь  
е  
В  
о  
з  
м  
у  
щ  
е  
н  
и  
е  
А  
г

		р е с с и я
	Горечь	З а м к н у т о с т ь
5. Печень		
(правый верхний сектор)	Вина	Б е з н а д е ж н о с т ь
(правый нижний)	Гнев	У н ы н и е
(левый верхний)	Стыд	П о д а в л е н н о с т ь
(левый нижний)	Возмущение, обида	А п

		а г и я
6. Селезенка	Гнев	О т в р а щ е н и е
(все эмоции направлены на самого себя)	Ненависть	Р а з д р а ж е н н о с т ь
	Стыд	Р а з о н а р о в а н и е
	Неудовлетворенность	П а р а н о й я
7. Почки		
(правая почка)	Возмущение, обида	Н е

		У Д О В Л Е Т В О Р Е Н О С Т Ь
(левая почка)	Стыд	Р а з о н а р о в а н и е
(обе почки)	Ужас	О т ч а я н и е
8. Толстый кишечник	Тревога	« Я н и к н е м е н »
	Ужас	О д

		е р ж и м о с т ь р а з д р а ж е н н о с т ь
	Ненависть	Б
	Гнев	е з р а з л и ч и е
9. Тонкий кишечник	Печаль	П о к и н у т о с т ь
	Грусть	Б е с п о к о

		И с т в о
	Страх	Ж е р т в е н н о с т ь
	Скорбь	В и н а
10. Аппендикс	Страх	У я з в и м о с т ь
	Гнев	Р а з д р а ж и т е л ь н о с т ь
11. Мочевой пузырь	Тревога	Б е с п

		О К О Й С Т В О
	Гнев	В р а ж д е б н о с т ь
	Ярость	Р а з д р а ж е н н о с т ь
	Ужас	М с т и т е л ь н о с т ь
	Страх	Б е з р а



		з л и ч и е
	Ненависть	П а р а н о й я
12. Матка	Печаль	В р а ж д е б н о с т ь
	Скорбь	Б е с п о м о щ н о с т ь
	Гнев	П о к и н у т о с т ь
	Стыд	Р а

		з о н а р о в а н и е
	Страх	Г р у с т ь
	Ярость	Б е з н а д е ж н о с т ь
13. Правый яичник	Отверженность	В о з м у щ е н и е
(мать)	Отрицание	о б и д а у п р е к

14. Левый яичник	Гнев	В р а ж д е б н о с т ь
(отец)	Страх	

Железа	Эмоции		У с т а н о в к и	
1. Шишковидная	Страх			Б е з н а д е ж н о с т ь
	Отчаяние			Г р у

		с г ь Г р е п е г В о з м у щ е н и е , о б и д а
2. Гипофиз	Страх	А г р е с с и я
	Гнев	П а р а н о й я
	Ярость	Н е с ч а с т ь е
	Ужас	П
3. Щитовидная железа	Грусть	
	Критицизм	

			О д а в л е н н о с т ь
		Ужас	П а р а н о й
		Отчаяние	У п р е к
		Ненависть	В р а ж д е б н о с т ь
		Печаль	Б е с п о м о щ н о с т ь
4. железа	Вилочковая	Предательство	П о

		Д а в л е н н о с т ь
	Гнев	П а с с и в н о с т ь
	Отвращение	Б е з р а з л и ч и е
	Стыд	В и н а
5. Надпочечники (правый)	Страх/Гнев/Ярость	Н е з а щ и щ е н н о с т ь

(левый)	Отвергнутость/Грусть	Н е г о д о в а н и е
(оба)	Тревога	Б е с п о к о й с т в о
6. Поджелудочная железа	Грусть	О г н я н и е
	Печаль	Б е з н а д е ж н о с т ь
	Апатия	П о д а в л е н

		Н О С Т Ь
	Ненависть	Г О Р Е Н Ь
	Скорбь	Б Е С П О М О Щ Н О С Т Ь
7. Яичники/Яички	Печаль	Б Е С П О М О Щ Н О С Т Ь
	Страх	А Г Р Е С С И Я
	Стыд	П О Д А В Л Е



		Н Н О С Т Ь
	Предательство	П О К И Н У Т О С Т Ь
	Гнев	О Т Р И Ц А Н И Е

Область	Центральная часть	П Р А В Л Я С Т В О Р И Т А
Шея	Беспомощность	
	Ужас	
	Возмущение, обида	
	Замешательство	
Плечи		П Р Е В О С



Середина спины		В р е з у л т а т ы о с т а т
		В р е з у щ е н и е о б и д а
		Б е з р а з л и ч и е
		О в о й с т в е н о

		С Е Р В И С К О В А Н Н Е Б Е З Ш А Д Е Ж Л И В О С Т Ь
Поясница		
		Вина е с п о к о й с т в о
		Неудо влетво реннос агъ х
		Одино чество ч а я н

		и е
Крестец		Внев о з м у щ е н и е о б и д а
		Недов ольств о д о в л е т в о р е н н о с т ь
		Вражд обност ь д
		Бессил ие а с
Копчик	Тревога — выживание	
Копчик (нижние позвонки)	Ненависть	
	Стыд	
	Ужас	

**ПОЗВОНОЧНИК — ЛИНИЯ ЖИЗНИ ДУШИ, ТЕЛА И УМА**

Большинство из тех людей, кто испытывает боль, недомогание или какие-то проявления болезни, обратятся к другим за помощью. Так было на протяжении тысячелетий. Между тем метафизики древности выявляли и лечили болезни совсем иначе. Вместо того чтобы руководствоваться, как сейчас, симптомами, древним врачевателям нужно было знать образ мыслей человека, чтобы назначить ему верное лечение. Они считали, что единственный враг тела и здоровья — качество мыслей и что если внешний мир перехватывает мысли о мире внутреннем, то неизбежным исходом будет болезнь. Потому они начинали с освобождения человека от нездоровых идей, а уже потом переходили к работе с телом.

Кроме того, метафизики иначе подходили к диагностированию места возникновения заболеваний. Нынешняя медицина рассматривает органы, железы и их работу, тогда как древние исследовали позвоночник. Они считали его линией жизни души, ума и тела и верили, что болезнь является следствием какого-то разлада в спинномозговых нервах или блокировках в движении спинномозговой жидкости. Они полагали, что позвоночник даст им ответ не только о месте возникновения разлада, но и о его глубинных причинах.

## ПОЗВОНОЧНИК

Позвоночник представляет собой гибкий стержень из тридцати трех позвонков, образующих ствол, который соединяет голову с телом. Метафизики соотносили этот ствол у человека с Древом Жизни, которое в символической форме отражает единство и взаимодействие души, ума и тела, позволяющее всем аспектам человеческой природы сообщаться между собой и эволюционировать одновременно. Соответственно, по их представлениям, любые нарушения в стволе неминуемо приведут к нарушению коммуникативного процесса. Вот почему они называли эти нарушения разобщением.

Позвонки — это расположенные друг над другом кости, которые образуют полую внутри «лестницу» и защищают спинной мозг и спинномозговую жидкость. Метафизики считали, что спинной мозг суть проявление души в физическом теле, а спинномозговая жидкость олицетворяет жизненную силу души. В отличие от современной или китайской медицины, делящих позвоночник на пять отделов, метафизики усматривали шесть, и именно в них, полагали они, кроются причины возникновения болезни. Названия эти отделы получили в зависимости от их местонахождения в теле:

1. Атлант, первый позвонок шейного отдела позвоночника.
2. Шейный отдел — 6 позвонков.
3. Грудной отдел — 12 позвонков.
4. Поясничный — 5 позвонков.
5. Крестец — 5 позвонков.
6. Копчик — 4 позвонка.

Они считали копчик самой рудиментарной частью тела, поскольку он заземляет душу в физическом теле. Грудной отдел позвоночника, по их мнению, служит чем-то вроде зеркала, которое отражает мысли, порожденные внешним миром. Соответственно, и диагностику они начинали с этой области, проверяя, нет ли здесь разобщенности, а затем поднимались по позвоночнику вверх — посмотреть, не вызвали ли мысли разобщенности с душой, либо вниз — не была ли нарушена связь с телом. Это был весьма эффективный способ определения причины болезни.

За всю историю медицины набралось немало трудов, где говорится, что позвоночник — это действенный инструмент определения природы болезни, а также упоминается о том, как его состояние может помочь вскрыть физические и психологические причины недугов.

Даже сегодня хиропрактики могут, немного откорректировав позвоночник, уменьшить разобщенность ума, души и тела, которая мешает им работать в ладу и единстве.

## ДИАГНОСТИКА ПОЗВОНОЧНИКА С ПОМОЩЬЮ RITBERGER BODY MAPPING™

В основе предлагаемой мною методики диагностики состояния позвоночника лежат следующие предпосылки:

• Природа тела такова, что оно всегда стремится пребывать в состоянии гомеостаза, и это возможно, только если оно сможет оставаться в его узком диапазоне.

• Причины болезни кроются в мыслях, эмоциях, установках, верованиях и глубинных убеждениях, которые фиксируются в памяти, порождая неестественное и подавляющее самого человека поведение.

• Существует шесть страхов, присущих каждому из нас:

1. Страх, связанный с выживанием.
2. Страх неизвестного.
3. Страх быть покинутым.
4. Страх предательства.
5. Страх быть отвергнутым.
6. Страх смерти.

Все эти страхи связаны между собой и вызывают к жизни все заблуждения и все прочие страхи.

• В костях наших тел хранятся верования и глубинные убеждения.

• Позвоночник состоит из шести отделов, и с каждым из них соотносятся определенные страхи, глубинные убеждения и основные верования.

Ниже я представляю картографию позвоночника, отображающую все эти факторы. С ее помощью вы сможете установить причины болезней, их природу и их скрытых «возбудителей».

## ВЕРОВАНИЯ И ИХ СВЯЗЬ С ГЛУБИННЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ

Это неполный список верований. Это просто образец того, как глубинные убеждения поддерживают индивидуальные верования. Существует столько же верований, сколько проявлений эмоций и типов людей.

Локализация	Глубинное убеждение	В
Атлант	Отсутствие радости.	В е р о в а н и я  Ж и з н ь  Т я ж

		е л а
		Ж и з н ь
		э т о б о р ь б а
		Я н е н а в и ж у т о , к а к я ж и в у т я
		п



		О д а в л е н :
		Я т о п ч у с ь н а м е с т е :
		Я с ы т п о г о р л о :
		Я у т р а т и л

		с е б я
		П о л у ч у л и я э т о к о т ь к о г д а г н и б у д ь ?
		А к а к ж е м о и

		П о т р е б н о с т и ? Я
Шейный отдел	Меня не принимают.	Я п л о х о й
		Я н и ч е г о н е с т о ю
		М е н я б е с п о к о и т

		н т о д р у г и е д у м а ю т о б о м н е
		Я с т а р а ю с ь н о в с е г д а н е

		Д О С Т А Т О Ч Н О
		Н И К Т О М Е Н Я Н Е Ц Е Н И Т
		Б О Л Ь Ш Е В С Е Г О М Н Е Х О Т Е

		Л О С Ь Б Ы , Ч Т О Б Ы М Е Н Я С Л У Ш А Л И
		Я Н Е Т А К О Й , К А К В С Е
		Я Н И

		к о м у н е н р а в л ю с ь .
Грудной отдел	Отсутствие поддержки.	Я в с е м п о м о г а ю , о д н а к о н и к т о н е п о м


о  
г  
а  
е  
т  
м  
н  
е  
.  
Я  
д  
о  
л  
ж  
е  
н  
б  
ы  
т  
ь  
о  
т  
в  
е  
т  
с  
т  
в  
е  
н  
н  
ы  
м  
и  
р  
е  
ш  
а  
т  
ь  
п  
р  
о  
б  
л




е  
м  
ы  
Е  
с  
л  
и  
н  
е  
я  
,  
т  
о  
к  
т  
о  
ж  
е  
?  
Н  
и  
к  
т  
о  
н  
е  
п  
р  
и  
с  
л  
у  
ш  
и  
в  
а  
е  
т  
с  
я  
к  
о


М  
н  
е  
М  
н  
е  
т  
р  
у  
д  
н  
о  
д  
о  
в  
е  
р  
я  
т  
ь  
л  
ю  
д  
я  
м  
Я  
п  
ы  
т  
а  
ю  
с  
ь  
в  
с  
е  
м  
п  
о  
м  
о  
ч  
ь

		н о л ю д и э т о г о н е ц е н я т .
		Я с к о р е е б у д у о д и н , ч е м с т е

		М к о м у в с е р а в н о
		Я у с т а л д е л а т ь в с е с а м
Поясничны й отдел	Меня не любят.	Я н е д о с т а т о

		Ч Н О  Х О Р О Ш .
		Я  Н И Ч Т О Ж Е С Т В О .
		Я  С П О С О Б Е Н  Л Ю Б И Т Ь  Д Р У Г И Х  ,  Н О


н  
е  
с  
е  
б  
я  
:  
М  
е  
н  
я  
н  
и  
к  
т  
о  
н  
е  
л  
ю  
б  
и  
т  
:  
Я  
о  
б  
р  
е  
ч  
е  
н  
н  
а  
о  
д  
и  
н  
о  
ч  
е  
с  
т  
в

		о
		С
		М
		о
		г
		у
		л
		и
		я
		в
		о
		о
		б
		Щ
		е
		к
		о
		г
		д
		а
		л
		и
		б
		о
		п
		о
		д
		о
		б
		р
		а
		г
		ь
		с
		е
		б
		е
		п
		а
		р
		у
		?
		У


М  
е  
н  
я  
  
Д  
у  
ш  
е  
в  
н  
а  
я  
  
р  
а  
н  
а  
  
Б  
о  
л  
ь  
ш  
е  
  
в  
с  
е  
г  
о  
  
н  
а  
  
с  
в  
е  
т  
е  
  
я  
  
х  
о  
н  
у  
  
б  
ы  
т



		Ь Л Ю Б И М Ы М
		В С Я К И Й  Р А В ,  К О Г Д А  Я  К О Г О Г О  П О Л Ю Б Л Ю ,  Э Т О Т

		ч е л о в е к  м е н я  б р о с а е т
Крестец	Я ничего не контролирую.	У  м е н я  т а к  м н о г о  д е л  и  т а к  м а л о


в  
р  
е  
м  
е  
н  
и  
:  
Л  
у  
ч  
ш  
е  
-  
к  
а  
я  
н  
а  
в  
е  
д  
у  
п  
о  
р  
я  
д  
о  
к  
в  
д  
о  
м  
е  
:  
М  
н  
е  
в  
с  
е  
г  
д  
а


Г  
О  
В  
О  
Р  
Я  
Т  
,  
Ч  
Т  
О  
Д  
Е  
Л  
А  
Т  
Ь  
М  
Н  
Е  
Н  
И  
К  
О  
Г  
Д  
А  
Н  
Е  
Ж  
И  
Т  
Ь  
Т  
А  
К  
,  
К  
А  
К  
Я


х  
о  
н  
у  
:  
Я  
т  
е  
р  
п  
е  
т  
ь  
н  
е  
м  
о  
г  
у  
л  
ю  
д  
е  
й  
,  
к  
о  
т  
о  
р  
ы  
е  
о  
т  
н  
и  
м  
а  
ю  
т  
у  
м  
е  
н

		я в р е м я
		М о я ж и з н ь <hr/> с п л о ш н а я с у м а т о к а
		М н е н у ж н о д о в е


с  
т  
и  
д  
о  
к  
о  
н  
ц  
а  
о  
д  
н  
о  
д  
е  
л  
о  
.  
М  
н  
е  
в  
с  
е  
г  
д  
а  
н  
е  
х  
в  
а  
т  
а  
е  
т  
о  
д  
н  
о  
г  
о

		Д н я  и  д е н е г г
Копчик	Мне не хватает защиты.	Л у ч ш е  п р и п а с у  н а  ч е р н ы й  д е н ь  Н и к о г д а  н е




з  
н  
а  
е  
ш  
ь  
,  
к  
о  
г  
д  
а  
т  
е  
б  
е  
э  
т  
о  
м  
о  
ж  
е  
т  
п  
о  
н  
а  
д  
о  
б  
и  
т  
ь  
с  
я  
.  
Л  
ю  
д  
и  
о  
б  
в  
о  
р

		у ю т г е б я
		д а й и м х о т ь м а л е й ш и й ш а н с
		Е д и н с т в е н н о е , н

		Т О Т Е Б Е О Б Е С П Е Ч Е Н О ,
		Э Т О С М Е Р Т Ь И Н А Л О Г И О Б Ы Ч Н О С Л У

		ч а е т с я
		ч т о - т о
		п л о х о е
		я
		в с е м
		в
		ж и з н и
		о б д е л е н
		я
		е д в а
		с

--	--

В  
О  
Ж  
У  
К  
О  
Н  
Ц  
Ы  
С  
К  
О  
Н  
Ц  
А  
М  
И  
,  
Н  
Е  
С  
М  
О  
Т  
Р  
Я  
Н  
А  
Т  
О  
Ч  
Т  
О  
М  
Н  
О  
Г  
О  
Р  
А  
Б  
О  
Т

--	--

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТОГРАФИЧЕСКОЙ ТАБЛИЦЕЙ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Болезнь — это развивающийся процесс, для которого требуется время. Она не случается за одну ночь — хотя мы как раз так и думаем, когда ощущаем первые симптомы, что что-то не в порядке. В развитии болезни наблюдаются три стадии: возникновение, проявление первичных симптомов и проявление вторичных симптомов. В большинстве случаев мы не замечаем первичных, поскольку их послания остаются за порогом физического восприятия. Они проявляются лишь энергетически и эмоционально.

Место возникновения первичных симптомов — там, где мы впервые осознаем проблему, поскольку ощущаем в этой области какой-то дискомфорт, напряжение, боль, привлекающие наше внимание. В зависимости от степени дискомфорта ум либо полностью займется симптомами, либо проигнорирует их. Если по какой-то причине он предпочтет не обращать внимания на послания — возможно, дискомфорт еще не слишком допекает, — то осознаются вторичные симптомы, в другом месте. Однако на этой стадии болезнь уже выходит за рамки небольших неприятностей, ум и тело извещают нас о том, что проблема требует наших действий. К тому моменту, когда болезнь разовьется в третью стадию, общее состояние организма ухудшится и мы начнем ощущать первые приступы страха.

Места возникновения болезни, проявления первичных и вторичных симптомов соотносятся с тремя аспектами нашего бытия: душой, умом и телом. Для восстановления здоровья всем им нужно что-то свое.

Место возникновения болезни соответствует душе, место возникновения первичных симптомов соответствует уму, и место проявления вторичных симптомов — телу.

Чтобы исцеление стало возможным, вначале надлежит установить место возникновения болезни и удовлетворить его потребности. Работать с симптомами, не обращая внимания на причину, — все равно что наложить маленький пластырь на огромную зияющую рану. Ее будет трудно исцелить должным образом.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Зная все это, воспользуемся картографической таблицей позвоночника и попробуем найти место возникновения болезни. Вот несколько подсказок: болезнь возникает там, где всплывают наши хронические проблемы, будь то в теле в виде хронической слабости или недомогания, в уме в виде хронического страха или в душе в качестве глубинного убеждения, не позволяющего душе физически проявлять себя посредством опыта. Ключевое слово, связанное с местом возникновения недуга, — хронический. Его можно определить также по тому, где наша душа взывает к помощи интуиции, чтобы дать нам знать о проблеме — то ли в виде внутреннего знания, то ли в виде предчувствия, то ли во сне.

Возьмем в качестве примера проблему в нижней части спины и воспользуемся картографической таблицей позвоночника, чтобы установить скрытый смысл этого расстройства. Поясничный отдел позвоночника удерживает страх быть покинутым и глубинное убеждение «Меня не любят».

Задайте себе вопросы:

Предпочту ли я поддерживать плохие отношения, лишь бы не остаться вообще в одиночестве?

Боюсь ли я, что меня бросят, если поймут, что я собой представляю на самом деле?

Приходится ли мне бороться с низкой самооценкой или чувством собственной

никчемности?

Обеспокоен ли я тем, что обо мне подумают другие или придусь ли я им по нраву?

Не изводит ли меня постоянная тревога?

Не посещает ли меня чувство, будто я сделал что-то не так, когда кто-то огорчается?

Если на большинство из этих вопросов вы ответили утвердительно, то очень велика вероятность того, что скрытая причина вашего недуга — страх быть покинутым и глубинное убеждение «Меня не любят».

Хорошо, и что же дальше?

Спросите себя, что бы вы хотели прорабатывать в первую очередь: страх или глубинное убеждение. Как только определитесь с выбором, запишите его.

Затем составьте список всех изменений, которые вы способны осуществить, чтобы устранить проблему.

Запишите, какой шаг из вашего списка вы можете осуществить прямо сейчас, и сделайте это.

Затем повторите тот же шаг на следующий день — и так хотя бы дней десять подряд.

После этого снова обратитесь к списку и выберите другой шаг.

Вот еще одна подсказка: аффирмации и направляемая визуализация — очень действенные средства для того, чтобы сдвинуть ситуацию с места, с их помощью можно высвободить эмоциональное наполнение страхов и глубинных тем.

Вот как это будет выглядеть:

Что бы я хотел проработать? Проблему «Меня не любят».

Какие шаги я могу предпринять? Я могу перестать беспокоиться о том, что обо мне подумают. Могу добровольно помогать другим. Могу научиться любить себя. Могу составить позитивное утверждение и стану повторять его всякий раз, когда поймаю себя на том, что не нравлюсь себе.

Что я могу сделать прямо сейчас? Могу составить аффирмацию: «Я люблю себя и радуюсь тому, какой я есть». Буду произносить эти слова всякий раз, когда почувствую нелюбовь к себе — к тому, какой я есть.

Не слишком трудно ведь, правда? Но действительно поражает то, что, как только вы произнесете данное утверждение, энергетический разрыв между душой и телом восполнится и блокировки в течении спинномозговой жидкости устранятся, как устранятся и препятствия на пути энергетически наполненной информации, передаваемой нервной системой. На четвертый-пятый день мозг начнет принимать эти данные как истинные и запустит процесс высвобождения старого негативного глубинного убеждения и заменит его позитивным.

Примерно в это же время вы станете замечать, что ступни уже не так болят или уже не так устают ноги, а узелки в мышцах плечевого пояса станут мягче либо вовсе исчезнут. Почему вы должны заметить изменения именно там? Эти места — зоны проявления первичных и вторичных симптомов для проблем, возникающих в области поясницы.

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСЕМИ КАРТОГРАФИЧЕСКИМИ ТАБЛИЦАМИ**

Каждая из таблиц предназначена для того, чтобы помочь вам обнаружить потенциальный смысл, кроющийся в ваших болях, приступах и болезнях, а также пролить свет на возможности самоисцеления. Поскольку над улучшением состояния здоровья необходимо как следует потрудиться, таблицы помогут вам определиться, на каком уровне начинать этот процесс — ментальном, эмоциональном, физическом или духовном.

И все же я еще раз настаиваю: искать помощи можно и нужно.

Если вы отыскиали у себя какой-либо из психологических паттернов, указанных в таблице, и при этом болеете, рекомендую обратиться к врачу, психотерапевту или специалисту холистической медицины. Я твердо убеждена в необходимости создания команды целителей, так как нам самим очень сложно отстраниться и оставаться эмоционально невовлеченными настолько, чтобы получить полную картину происходящего и

четко понять, что нам делать для своего исцеления. По крайней мере, полезно бывает хотя бы просто поведать кому-то о своих страхах.

Даже сами врачи — а ко мне многие приходили на сеанс — первыми скажут вам, что исцеление идет гораздо легче, если вы перестанете быть заложником своих страхов. Картографическая таблица позвоночника поможет вам определить «прародителя всех страхов», а остальные таблицы понадобятся при выявлении различных психологических факторов, подпитывающих этот страх. Вооруженные этой информацией, вы сможете определить потребности души, ума и тела и связать их с конкретной болезнью.

## **Глава 12. Типичные заболевания и их скрытый смысл**

Есть три основные потребности, общие для всех нас независимо от пола, возраста, социальных условностей или типа личности:

1. Развиваться и самовыражаться.
2. Взаимодействовать с другими и быть любимыми.
3. Чувствовать себя защищенными и контролировать свою жизнь.

Если хоть какая-то из этих потребностей не удовлетворяется на индивидуальном или коллективном уровне, то естественный исход — болезнь. Все просто.

Между тем попытки разобраться, почему что-то не так, требуют времени, и, когда мы больны, ослаблены или встревожены, мы не всегда можем его найти, чтобы остановиться и выяснить причины. И тогда доктор, психотерапевт, медик-интуитивист или специалист холистической медицины окажутся очень кстати. Однако, как я уже неоднократно подчеркивала на страницах этой книги, они не могут нас исцелить. Наибольшее, что они могут сделать, — помочь нам понять, почему мы не добиваемся нужного результата, и предложить варианты. И потом уж вся работа возлагается на нас.

Знание того, что болезнь есть результат неудовлетворенных потребностей (хотя бы одной из трех), облегчает принятие решения о том, как действовать ради своего исцеления. Вообще-то все сказанное в данной книге благодаря этому знанию выходит на следующий уровень. Каким образом? Во-первых, болезнь тогда сводится к трем категориям:

1. Потребности души: развиваться и выражать себя.
2. Потребности тела: взаимодействовать с другими и быть любимым.
3. Потребности ума: чувствовать себя защищенным и контролировать жизнь.

Во-вторых, это знание позволяет взять кратковременную отсрочку, когда ум перегружен и сконцентрирован на телесных симптомах.

Разумеется, когда-то нам все же нужно порыться в наших психологических хранилищах и вычистить остатки старых мыслей, представлений, эмоций, установок, верований и глубинных убеждений — причины болезней, чтобы они больше не показывались на поверхность и не влияли на здоровье и жизнь. Но классификация болезней по трем категориям не только изменяет сам подход к исцелению, но и серьезно подстегивает процесс. Вместо того чтобы тратить время и ворошить прошлое, мы теперь можем сосредоточиться на поисках того, что следует дать душе, уму и телу, восстановить их слаженную здоровую работу и поддержание гомеостаза.

Дам вам подсказку, с помощью которой вы ускорите процесс поиска потребностей:

Пребывайте в настоящем, ибо только так вы сможете осознавать, что нужно вам для того, чтобы дать душе, уму и телу необходимое им.

### **ЧТО СКРЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ**

Болезни, о которых идет речь в этой главе, возникают как следствие негативных эмоций, установок, верований и глубинных убеждений. Это психологические «возбудители» болезней, из-за них не удовлетворяются три основные потребности. Если позитив перевесит негатив, тогда наше здоровье будет вне опасности. Следует, однако, сделать некоторые



оговорки.

Отмечу одну важную оставляющую болезни, о которой я до сих пор в этой книге не говорила: наследственность и ее влияние на повышение вероятности заболеваний, особенно таких специфических, как диабет, расстройства щитовидной железы, сердечно-сосудистые заболевания, инсульты и рак. Если искать причину болезней, то фактор наследственности следует учитывать в первую очередь. Тем не менее я считаю, что если в вашей семье болезнь передавалась из поколения в поколение, это вовсе не значит, что она разовьется и у вас. Приняв правильные меры предосторожности — как физические, так и ментальные, — можно предотвратить эти недуги.

Описания болезней, которые я привожу на следующих страницах, и их психологические истолкования носят общий характер; их следует рассматривать как базовые принципы понимания скрытого смысла болезненного состояния. Следовательно, приведенное здесь описание может не в полной мере соответствовать вашим симптомам или недугу. Помните: каждый человек уникален, и я учитываю и уважаю это. Не стоит считать эту информацию исчерпывающей и абсолютно точной, лучше воспринимайте ее как направление для поиска.

Цель этих описаний — не определить, почему мы боеем, и не вызвать у нас чувство вины или недовольства собой. У всех нас что-то не ладится со здоровьем — все мы дети обусловленности. Как-то я услышала высказывание, отлично обобщающее эту мысль: «Стоит нам пообщаться с кем-то, как это непременно скажется на здоровье».

Я делюсь с вами этой информацией с целью изменить ваше представление о болезни и помочь вам открыть врата ума, чтобы заглянуть в содержимое своих психологических хранилищ. Когда эти врата открыты, каждый из нас волен решать, как ему поступить с этим знанием.

Для этого на последующих страницах вы найдете общее описание каждой болезни, психологический портрет пострадавшего от нее, сопутствующие болезни эмоции и потребности и что необходимо изменить для устранения скрытой причины болезни. Описания составлены так, что призывают к внутреннему целителю внутри каждого из нас.

Даже чтение этой информации само по себе сможет связать нас с потребностями нашей души, ума и тела. Удивительно, но порой этого достаточно для того, чтобы исцелиться.

## АСТМА

**Общее описание.** Астма — это воспаление бронхоиол, вызванное аллергенами — дымом, химическими токсинами, шерстью животных, плесенью и пищевыми добавками. Она может активироваться простудой, гриппом, стрессом, перегрузкой надпочечников, гипогликемией, гипофункцией щитовидной железы или избыточным потреблением соли. Астма также может разгуляться из-за пищевой аллергии на пшеницу, кукурузу и молочные продукты.

**Психологический портрет.** Склонность к беспокойству и пребыванию в состоянии едва ощутимой, но постоянной тревоги в предчувствии чего-то плохого. Когда такие люди не тревожатся о будущем, то перемалывают прошлое со всеми его неудачами, драмами и случившимися с ними негативными событиями, — и все это подпитывает их потребность тревожиться.

Они часто глушат свои эмоции и неохотно выражают потребности.

В отношениях они зависимы, и при этом становятся обидчивыми, чувствуя, что партнер их подавляет, даже «душит». Они ожидают, что другие примут решение за них, — из страха, что их собственный выбор окажется неправильным, а потом обижаются, что те же люди хотят их контролировать. Они мрачны и практически всегда чувствуют себя виноватыми, — и все потому, что думают, будто если что-то идет не так, то это из-за них.

**Сопутствующие эмоции:** печаль, разочарование, обида, гнев, вина и стыд.

**Глубинные потребности:** потребности души — развиваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

## **АУТОИММУННЫЕ РАССТРОЙСТВА**

Общее описание. Возникают, когда разлаживаются механизмы иммунной системы. Она начинает реагировать на свои же ткани как на аллергены, вызывая у тела аллергию на себя и обращая, таким образом, иммунитет против себя.

Психологический портрет. Корни любого аутоиммунного расстройства — будь то хроническая усталость, волчанка, ревматоидный артрит, фибромиалгия или СПИД — в психологических паттернах нереалистичных требований к себе и обращенного на себя гнева. Такой гнев вызывает у человека аллергию на самого себя — подобно болезням, обращающим иммунную систему против себя же. Люди с повышенной склонностью к этим заболеваниям, как правило, связаны по рукам и ногам неуверенностью в себе, думают, будто им ни за что не вписаться в традиционную социальную структуру, боятся неудач, никому не доверяют и поедают самих себя беспощадной критикой.

Глубинные потребности: потребности души — развиваться и выражать себя; потребности ума — чувствовать себя защищенными и контролировать жизнь.

Что следует изменить: установки и мысли.

## **КАНДИДОЗ**

Общее описание. Candida — это дрожжевой грибок, обитающий в кишечнике, в норме живущий в здоровом балансе с другими бактериями и дрожжами, обитающими в организме. Однако когда нарушается кислотно-щелочное равновесие, среда в кишечнике изменяется и становится благоприятной для быстрого размножения этого грибка. Вследствие этого иммунная система ослабляется, нарушается ее способность поддерживать бактериальный баланс. В результате развивается кандидоз, дрожжевая инфекция, которая может проявиться в области влагалища или мочевых путей либо принять системный характер и проявиться молочницей в полости рта.

Психологический портрет. Кандидоз отражает эмоциональный стресс, вызванный взаимоотношениями, особенно отношениями с матерью. Люди, страдающие этим недугом, чувствуют, что их не поддерживают, не ценят и не любят. Их отношение к миру окрашено горечью и озлобленностью. Они — пессимисты, обвиняющие других в своих несчастьях. Они чувствуют себя беспомощными, они раздражены и сердиты — как на себя, так и на окружающих. Поскольку отношения с матерью оказывают огромное влияние на эмоциональное развитие, то при отсутствии крепкой связи с мамой возникает сильнейшее ощущение несостоятельности и зарождается склонность к пристрастиям и зависимости — еда, покупки и порой даже азартные игры. Такие люди восполняют пристрастиями эмоциональную пустоту. Они также более подвержены приступам депрессии. У них наблюдается тенденция загонять глубоко внутрь эмоциональные травмы и отказывать себе в удовольствии любить и выстраивать теплые взаимоотношения.

Сопутствующие эмоции: печаль, грусть, скорбь, ненависть, страх быть покинутым.

Глубинные потребности: потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: модели поведения.

## **РАК**

Общее описание. Рак — это мутация клеток, в которых случился сбой механизмов контроля, вследствие чего они стали хаотично размножаться. Этот процесс может произойти в любой ткани любого органа. По мере того как аномальные клетки разрастаются, они образуют злокачественную ткань, которая проникает в соседние ткани; рак может также

давать метастазы в другие части тела. Вероятность развития этого заболевания повышается, когда есть неполадки в работе иммунной системы.

**Психологический портрет.** Это единственная болезнь, мнения о которой сходятся у представителей как традиционной, так и поведенческой медицины; и те и другие считают рак болезнью хороших людей: большую предрасположенность к нему имеют те, кто подавляет свои чувства и эмоциональные потребности, кто склонен избегать конфликтов любой ценой (даже в ущерб себе) и кто ни у кого ничего не просит, ибо не хочет прослыть обузой или попрошайкой.

К типу личности, склонной к онкозаболеваниям, относятся те, кто чувствует потребность ставить эмоциональные нужды других над своими. И хотя, по обыкновению, самоотречение считается приветствуемым и достойным качеством, оно подавляет проявление эмоций, личных потребностей и желаний. Этот тип поведения поощряет мученичество и питает страх быть покинутым и отверженным. На вопрос, почему они хотят исцелиться, один из наиболее частых ответов — «Хочу выздороветь ради своих детей или второй половинки». Для себя этого хотят крайне редко. Создается впечатление, что, даже когда их жизнь оказывается под угрозой, они по-прежнему ставят чужие потребности выше собственных.

**Сопутствующие эмоции:** одиночество, безнадежность, беспомощность, пессимизм, обидчивость, бессилие.

**Глубинные потребности:** потребности души — развиваться и выражать себя.

**Что следует изменить:** установки.

## **СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ**

**Общее описание.** Ранее считалось, что этот недуг вызывается, главным образом, общим переутомлением вследствие перенапряжения в работе или пребыванием под длительным воздействием стресса; сейчас же исследованиями установлено, что этот синдром — результат аутоиммунного расстройства, поражающий, как ни странно, чаще женщин, чем мужчин. Есть еще не вполне доказанное предположение, будто он вызывается вирусом Эпштейна-Барра, виновника возникновения мононуклеоза, поскольку оба эти недуга имеют схожие симптомы.

**Психологический портрет.** Наиболее типичная глубинная причина возникновения синдрома хронической усталости — неудовлетворенность, идущая от умственной перегрузки и отсутствия времени на самое важное. Страдающие этим недугом переживают состояние, которое доктор Стивен Коуви, автор книги «7 привычек высокоуспешных людей», называет «зависимость срочности»: ими движет необходимость сделать все не терпящее отлагательства, вместо того чтобы делать важное. Такие пациенты почти все как один утверждают, что до начала болезни они чувствовали, что их жизнь выходит из-под контроля, они перегружены, эмоционально холодны, хватаются то за одно, то за другое, не успевая радоваться жизни. Они жалуются, что окружающие тянут из них энергию, всегда берут и ничего не дают взамен. У них нет времени на то, что им по душе. Они все его тратят на удовлетворение нужд других. Они страдают от синдрома безотказности — неумения сказать «нет», когда к ним обращаются за помощью. Им трудно распределять обязанности и поручать часть дел другим, они думают, что если не сделают все дела лично, то все будет сделано либо плохо, либо не в срок.

**Сопутствующие эмоции:** гнев, обида, неудовлетворенность, тревога, раздражительность, страх предательства.

**Глубинные потребности:** потребности ума — чувствовать себя защищенными и контролировать жизнь. **Что следует изменить:** мысли.

## **ДЕПРЕССИЯ**

**Общее описание.** Депрессия обычно возникает вследствие нарушения привычного

течения жизни — утраты, конфликта, трагедии; это не просто болезнь или недомогание, это, как правило, чередующаяся смена настроений разной интенсивности. Медицинскую причину депрессии установить трудно, но с психологической точки зрения можно обозначить предшествующие ей мысли и эмоции.

**Психологический портрет.** Страдающий депрессией видит жизнь и людей в ней не оправдывающими его ожиданий, ему кажется, что не к кому обратиться за эмоциональной поддержкой. Такие люди чувствуют себя одинокими и покинутыми, ведут себя так, словно они — жертва обстоятельств, они не управляют происходящим. Они просто реагируют, а не руководят своим жизненным путешествием. Они укоренились во мнении, будто всё против них, будто жизнь не так хороша, как ее преподносят. Их мир сжимается по мере того, как они уходят в себя, а желание участвовать в жизненном процессе сходит на нет. Они воспринимают все как слишком трудное, слишком тяжелое либо не стоящее усилий. Они ощущают внутреннюю пустоту и не могут проявлять эмоции.

**Сопутствующие эмоции:** печаль, грусть, скорбь, отчаяние, беспомощность, безнадежность.

**Глубинные потребности:** потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: модели поведения.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

**Общее описание.** Это расстройство, при котором уровень глюкозы (сахара) в крови превышает норму вследствие того, что тело не вырабатывает либо плохо усваивает гормон инсулин. Диабет бывает двух типов: тип 1 и тип 2, наиболее распространенный. У людей с диабетом первого типа инсулин либо не вырабатывается вообще, либо вырабатывается в недостаточном количестве. При диабете второго типа поджелудочная железа продолжает выработку инсулина, однако он не усваивается телом, из-за чего развивается его недостаток. Ожирение и наследственность повышают риск развития диабета второго типа.

**Психологический портрет.** У людей, страдающих диабетом, появляется чувство, будто сладость жизни ускользает, а тяжесть бремени превышает их способность наслаждаться ею. Это рождает стремление восполнить внутреннюю неудовлетворенность чем-то другим — чаще всего едой. Однако пища, которой они заедают свою психологическую тягу, не обязательно оказывается здоровой.

**Психологические причины** диабета связаны с ощущением нехватки — страсти, любви, счастья, радости, изобилия, надежды, умения находить и вкушать простые удовольствия. Эти люди с грустью вспоминают о том, что ушло, и живут прошлым. У них наблюдается огромная неудовлетворенность жизнью. Часто они, считая себя недостойными предлагаемых жизнью удовольствий, вбивают себе в голову, будто не заслуживают того, чтобы их потребности удовлетворялись. Они горестны и несчастны, страдают от низкой самооценки и отсутствия самоуважения.

**Сопутствующие эмоции:** печаль, грусть, скорбь, вина, апатия, горечь, безнадежность.

**Глубинные потребности:** потребности души — развиваться и выражать себя, потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: установки и модели поведения.

## **ФИБРОМА**

**Общее описание.** Фиброма — это доброкачественное образование, возникающее в выстилке матки или в тканях молочной железы. В матке ее невозможно выявить до тех пор, пока она сильно не разрастется и не станет причинять проблемы вроде обильных кровотечений, а также боли внизу живота и в области таза. В области молочной железы фиброма ощущается как подвижные узелковые утолщения, прощупываемые на поверхности

маленькими бугорками. Профилактика заболеваний печени помогает предотвратить развитие фибромы.

**Психологический портрет.** Фиброма — токсическая свалка саморазрушительного гнева, стыда, обид и разочарования. В ней собираются старые душевные травмы, подпитывающие страх быть покинутым и преданным; есть здесь также место чувству несоответствия и недостойности. У пациенток с фибромой наблюдается проблема отверженности: если это проблема с матерью, то она принимает вид разочарования из-за невозможности соответствовать ее ожиданиям или заслужить ее одобрение. Если дело в отце, то виной всему неудовлетворенное желание обратить на себя его внимание и его осуждение дочери за повышенную эмоциональность либо же неоправданные ожидания отца, ставшие причиной отклоняющегося поведения дочери.

У страдающих фибромой прослеживаются проблемы с личной силой и чувством собственного достоинства. Кажется, что, сколько бы они ни старались, этого не бывает достаточно. Им словно приходится постоянно что-то доказывать самим себе и другим, чтобы заслужить приятие и уважение. Они — перфекционистки с нереалистичными ожиданиями, предъявляемыми как к себе, так и к другим.

**Сопутствующие эмоции:** отвращение, разочарование, гнев, печаль, скорбь, стыд, ярость, враждебность.

**Глубинные потребности:** потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: модели поведения.

## **ФИБРОМИАЛГИЯ**

**Общее описание.** По существу, фибромиалгия — это артритическое заболевание мышечной системы и ее компонентов: фасций (тонкая прозрачная полужидкая субстанция, удерживающая мышцы, нервы и ткани), сухожилий, которые крепят мышцы к костям, и связок, соединяющих кости друг с другом. Наибольшие неприятности и болезненные ощущения приносит фибромиалгия, развивающаяся в фасциях, которые отвечают за выведение токсинов и прочих отходов жизнедеятельности из мышц и тканей.

**Психологический портрет.** Страдающих фибромиалгией объединяют проблемы недостатка или отсутствия — личной силы, любви к себе, чувства собственного достоинства, способностей, ресурсов (времени и денег) и поддержки. Они ощущают себя отделенными от мира, они как будто аутсайдеры, наблюдающие за полной счастья и радости жизнью других.

Глубоко внутри у них сидит обида и неудовлетворенность, ведь они не в состоянии заявить о своих желаниях и мечтах, не говоря уже о том, чтобы воплотить их в жизнь. Они словно бы застряли, но, как бы ни старались, не могут выбраться из ямы. В их представлении жизнь — борьба и сплошные трудности. Они склонны подавлять эмоции и загонять вглубь давние душевные травмы. Они ощущают себя в ловушке — то ли жутких отношений, то ли плохой работы, — однако боятся сделать нужный шаг в сторону перемен.

Им трудно твердо стоять ногами на земле, пребывать в реальности. Им легче смотреть на вещи сквозь призму своих представлений, чем видеть все таким, как есть. Требования жизни заставляют таких людей чувствовать свое бессилие; они думают, что она к ним враждебна, а все люди вокруг злы. Они борются с жестокостью и враждебностью мира и не могут понять, почему всем не живется мирно и спокойно, зачем нужны все эти конфликты и эмоциональные раны. Вместо того чтобы плыть по течению, они сопротивляются; вместо того чтобы решать проблемы, они переводят их внутрь — в мышечные фасции.

**Сопутствующие эмоции:** неудовлетворенность, вина, беспомощность, безнадежность, отчаяние, разочарование.

**Глубинные потребности:** потребности ума — чувствовать себя защищенными и контролировать жизнь; потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: мысли и модели поведения.

## **СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП**

Общее описание. Приток крови внезапно ограничивается либо прекращается, вызывая остановку работы сердца. Происходит омертвление сердечной мышцы вследствие кислородной недостаточности, если поступление крови не возобновляется немедленно.

Психологический портрет. Такие люди живут в постоянном длительном стрессе и являют собой классический образец поведенческого типа А: легковозбудимый, агрессивный, требовательный и почти всегда недовольный. Им нужно все контролировать — и людей, и пространство вокруг себя. Кажется, что они всегда соревнуются сами с собой и с большим трудом мирятся со своими слабостями, придумывают себе нереалистичные ожидания, а затем тянутся изо всех сил, чтобы достичь своей цели. Они гневливы, обидчивы, враждебно настроены, циничны, несокрушимы в желании достичь своего и любят прекословить. Жизнь представляется им штукой тяжелой, она требует много трудиться, а чего-то достичь в ней можно только путем постоянного и напряженного сражения. На них часто накатывает грусть, подступает ощущение внутренней пустоты, словно жизнь, проносясь мимо, оставляет их в стороне. Им кажется, что все хотят их одурачить или использовать. Внутри они таят возмущение и обиды за то, что вынуждены обеспечивать других. Они переживают страх, связанный с выживанием, и страх неизвестного.

Они относятся ко всему скептически и никому не доверяют — порой даже самим себе. Они никогда не признаются, что им нечего делать, напротив, пожалуются, что работы по горло. Они хотели бы снизить темп, улучшить качество жизни и иметь время наслаждаться тем, что досталось им тяжелым трудом. Они заявляют, будто никак не могут найти любовь, поддержку или признание, в которых очень нуждаются.

Сопутствующие эмоции: грусть, гнев, возмущение, обида, предательство, враждебность, отчаяние.

Глубинные потребности: потребности души — развиваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

## **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА**

Общее описание. Холестерин — жирорастворимое вещество, естественным образом вырабатываемое организмом и необходимое для его нормального функционирования — создания новых клеток, изоляции нервов и выработки гормонов. За выработку всего холестерина, необходимого организму, отвечает печень. Наследственность, нарушенный обмен веществ, хроническое воспаление и злоупотребление продуктами, закупоривающими артерии, приводят к повышению уровня холестерина. Существует два вида холестерина: ЛПВП (альфа-липо-протеин высокой плотности), или «хороший» холестерин, и ЛПНП (липопротеин низкой плотности) / ЛПОНП (липопротеин очень низкой плотности), или «плохой» холестерин. ЛПОНП отвечает за транспортировку триглицеридов — производных глицерина и жирных кислот, находящихся в плазме крови, — жиров, которые проявляются, как правило, на бедрах.

Психологический портрет. Такие люди озлоблены и недоверчивы. Они думают, что другим нет дела до них, что их просто используют. Они боятся что-то потерять — деньги, работу, имущество или здоровье. Они склонны к цинизму, подозрительности, предрассудкам и паранойе. Они чересчур критичны, любят судить других и прекословить, имеют нереалистичные ожидания. Легко выходят из себя, проявляют недовольство и раздражаются, когда другие не прислушиваются к их мнению и не поступают так, как им кажется правильным. Им трудно прощать, они варятся в своих эмоциях вместо того, чтобы дать им выход. Они подвержены приступам меланхолии и депрессии. В таком состоянии они мрачны как туча, от них не услышать ни грамма хорошего, добро для них перестает существовать. Они с головой погружаются в проблемы и преувеличивают их до невероятных масштабов.

Им трудно отыскивать в жизни что-то радостное. Они легковозбудимы, чрезмерно амбициозны, склонны к излишествам, перегружены и перетружены. Они редко бывают довольны своим положением.

Сопутствующие эмоции: гнев, вина, стыд, возмущение, обида.

Глубинные потребности: потребности ума — чувствовать защищенность и контролировать жизнь. Что следует изменить: мысли.

## **БЕССОННИЦА**

Общее описание. Понятие бессонницы охватывает совокупность расстройств сна, среди которых трудности с засыпанием, частое пробуждение по ночам, после которого приходится вновь долго ждать сна, и слишком раннее пробуждение.

Психологический портрет. К бессоннице ведут три главных страха:

1. Страх неизвестного (отсутствие контроля).
2. Страх, связанный с выживанием (защищенность и безопасность).
3. Страх быть покинутым (недостаток любви).

У людей, страдающих бессонницей, проблемы с доверием, причем в большей степени с доверием к себе, чем к другим. Из-за этого возникает неудовлетворенность и подавленность. Все им кажется неправильным — либо не таким, как должно быть; им всегда чего-то не хватает, будь то время или деньги. Они эмоционально измотаны и легко впадают в беспокойство по мелочам. У них нескончаемый список дел, но, как бы они ни старались, им ни за что не удастся все объять. Этот грандиозный список поедает их, ослабляя иммунную систему и тем самым подвергая хроническим болезням, которые возникают вследствие стресса. Чаще всего они жалуются на то, что их жизнь лишена стабильности. Стресс — вот их нормальное состояние, и если им все-таки удастся урвать чуток времени, оно все равно уходит на мелкие дела, но никак не на отдых.

Сопутствующие эмоции: печаль, страх, беспокойство, возмущение.

Глубинные потребности: потребности ума — чувствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли.

## **СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА**

Общее описание. Хроническое воспаление, при котором раздражается оболочка кишечника, вызывая спастические либо резкие острые боли в животе, запоры, диарею, расстройство пищеварения, газы, вздутие живота, отрыжку и тошноту. Лучшее рекомендованное лечение — изменение режима питания.

Психологический портрет. Главные виновники проблем с кишечником — стресс и хроническое беспокойство. Страдающие синдромом раздраженного кишечника нервозны и тревожны. У них большие ожидания в отношении самих себя, которые редко оправдываются, поэтому у них всегда есть повод для недовольства. Они самокритичны и с трудом «переваривают» перемены. Их главный кошмар — поражение, они должны все контролировать. Они скрупулезно контролируют время, задачи, деятельность других людей и даже собственный график, так как боятся, что все рухнет, стоит им только выпустить что-то из-под контроля. Они начальственны, властны, раздражительны и недовольны; склонны к навязчивому поведению. В эмоциональном плане непредсказуемы; склонны к переменам настроения, задумчивы и непостоянны. Людям из их окружения трудно понимать происходящее с ними, поскольку они неохотно делятся своими мыслями и чувствами. Они все рвутся и рвутся в бой, забывая, что от добра добра не ищут. Будучи недовольны собой, склонны становиться конфликтными и напористыми.

Сопутствующие эмоции: недовольство, беспокойство, вина, гнев, ярость, разочарование.

Глубинные потребности: потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым; потребности ума — чувствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли и модели поведения.

## **МИГРЕНЬ**

Общее описание. Мигрень — это головная боль, сопровождаемая острой болезненной пульсацией с одной стороны головы, а также тошнотой, ознобом, рвотой, слабостью, ухудшением зрения, головокружением. Мигрень может иметь наследственный характер либо вызываться аллергией на некоторые пищевые продукты, глутамат натрия, искусственные подсластители, а также гормональными расстройствами, переменой погоды или нехваткой серотонина.

Психологический портрет. Те, кто страдают мигренями, чаще всего чрезмерно амбициозны, излишне требовательны, самокритичны, чувствительны к критике в свой адрес, неизменно тревожны и склонны подавлять эмоции. Они напоминают закипающий чайник — вот-вот выплеснется, они всегда в напряжении. Необходимость выполнения жизненных задач настолько их угнетает, что они порой готовы сбежать и спрятаться от всех и вся. Их легко выбить из колеи, им часто кажется, будто от них что-то скрывают. Они живут в страхе быть отвергнутыми и покинутыми. Они — перфекционисты по натуре и полагают: для того чтобы их любили и в них нуждались, они непременно должны хорошо себя зарекомендовать. Они выражают недовольство и могут разозлиться — даже разъяриться, — когда от них ожидают каких-то действий, но не предоставляют при этом необходимой информации или средств для их осуществления. Они терпеть не могут, когда им говорят, что делать или как это сделать, или когда ими руководят.

Сопутствующие эмоции: гнев, ярость, возмущение, неудовлетворенность, пренебрежение, отвращение, ужас, стыд.

Глубинные потребности: потребности души — развиваться и выражать себя; потребности ума — чувствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: установки и мысли.

## **РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ**

Общее описание. Рассеянный склероз — это разрушение миелиновой оболочки, защищающей нервы. Вначале она воспаляется и утончается, вызывая нарушения в проведении импульса по нервному волокну и воспаление нерва. Из-за повторяющихся периодов воспаления образуются очаги склеротирования (бляшки), и, хотя миелиновая оболочка способна самовосстанавливаться, ее повреждение происходит слишком быстро, и тогда исцеление становится невозможным.

Это дегенеративное заболевание центральной нервной системы, которое может прогрессировать довольно медленно, прекращаться на некоторое время, затем развиваться снова. Рассеянный склероз — это аутоиммунное расстройство, его возникновение связывают с вирусом герпеса Zoster и вирусом Эпштейна-Барра.

Психологический портрет. Самая распространенная черта страдающих рассеянным склерозом — неумение доверять себе, своей интуиции и течению жизни, неверие в то, что у них будет все необходимое для выживания. У них есть склонность чувствовать, что все выходит из-под контроля, — отсюда и попытки распланировать и просчитать все до мелочей. Они наделены глубоким умом, самоуверенны и непреклонны в своем мнении, они считают, что всегда правы, а все вокруг ошибаются. Они будут противиться переменам, пока не разберутся, что те влекут за собой и как на них отразятся.

Им свойственно невротически-навязчивое поведение. Им кажется, будто они одни ответственны за решение проблем всех остальных, однако когда кто-то просит их о помощи, они возмущаются, думая, что другие так и норовят воспользоваться их добротой. Они



подвергают ситуации и проблемы слишком тщательному анализу и, как следствие, стопорятся, становясь нерешительными, боятся сделать хоть что-то, — потому что есть вероятность ошибиться. Они скорее предпочтут ничего не менять, чем совершить ошибку, о которой позже будут жалеть. Общая для них проблема — аналитический ступор.

Сопутствующие эмоции: тревожность, гнев, грусть, отвращение, беспокойство, ужас, страх неизвестного, страх, связанный с выживанием, страх предательства.

Глубинные потребности: потребности ума — чувствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли.

## **ПОДОШВЕННЫЙ ФАСЦИТ**

Общее описание. Это наиболее распространенный случай боли в стопах и пятках. Вызывается эта боль хроническим воспалением, возникающим вследствие травмирования либо перерастяжения подошвенной фасции. Поскольку подошвенная фасция не обладает эластичностью, постоянное ее растяжение приводит к микронадрывам, которые впоследствии воспаляются. Когда жесткая фасция находится в натянутом состоянии, в микротрещинах откладывается кальций. Если проблемой не заниматься, то есть не стабилизировать и не укреплять подошвенную связку, то эти кальциевые отложения разрастаются и образуют пяточные шпоры. Это заболевание поражает тех, кто проводит много времени на ногах, танцует, регулярно пользуется беговыми дорожками или занимается бегом.

Психологический портрет. Подошвенный фасцит несет в себе два разных послания. Первое касается людей, которые топчутся на месте и боятся сделать шаг вперед. Их проблема отчасти заключается в том, что они не ощущают необходимой им поддержки, — но ведь они и не просят о ней. Они чаще всего делают то, что срочно, — вместо того чтобы делать то, что важно, и из-за этого все у них внутри возмущается. Им трудно завершать начатое и разбираться с мелочами. Их очень страшит неизвестное, в результате чего они застывают, не совершая никаких действий. Они не могут разобраться, кто они и что вообще нужно делать. Они слабо ориентируются в действительности и не идут в ногу с окружающим миром. Вся жизнь проходит у них в голове; они не умеют пребывать в настоящем.

Второе послание касается склонности таких людей к неудовлетворенности и недовольству. Из-за этого они перенапрягаются, требуя от себя делать больше и достигать большего. Они боятся оставаться в одном месте надолго, ведь жизнь может пройти мимо. Они непреклонны в достижении своих целей и перескакивают с одного на другое. По их мнению, если немножко — хорошо, тогда много — еще лучше.

Сопутствующие эмоции: возмущение, неудовлетворенность, тревога, раздражительность, отвращение.

Глубинные потребности: потребности ума — чувствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРОСТАТЫ**

Общее описание. Простата — это железа размером с грецкий орех, вырабатывающая семясодержащую жидкость. Она также контролирует объем мочи, поступающей из мочевого пузыря. Хотя большинство мужчин неохотно обсуждают свои тревоги, касающиеся проблем с простатой, эти проблемы серьезно беспокоят их, поскольку заболевания простаты у мужчин приравниваются к раку груди у женщин.

Можно выделить три разновидности проблем с простатой:

1. Увеличение простаты, получившее название доброкачественной гиперплазии простаты.

2. Простатит — бактериальная инфекция.

3. Рак простаты.

Психологический портрет. Мужчины, которых постигли эти проблемы, воспринимают себя самодостаточными, то есть считают, что им в жизни не нужно полагаться на других. Им трудно проявлять эмоции, поскольку они усматривают в этом признак слабости. Не оправдать ожиданий других или не справиться с ответственностью, по их мнению, будет позором; им кажется, что так они не выполнят своей роли кормильца и защитника. У них появляется чувство, что они подводят тех, кого любят, и оно может проявиться как импотенция. Они склонны загонять вглубь злость, вину и печаль, возникающие вследствие развода, потери работы или проблем со здоровьем. Они воспринимают себя неспособными, бессильными и бесполезными. Во многих случаях проблемы с простатой в зрелом возрасте возникают как следствие слишком раннего возмужания, когда их приучали подавлять эмоции и вести себя как настоящие мужчины, которыми матери могли бы гордиться. Материнские ожидания мешают им научиться здоровому самовыражению. Отношения с властным и подавляющим отцом также тормозят способность мужчин в раннем возрасте приобрести навыки позитивного проявления эмоций.

Сопутствующие эмоции: стыд, вина, печаль, грусть, скорбь, разочарование, гнев, безразличие.

Глубинные потребности: потребности души — развиваться и выражать себя; потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: установки и модели поведения.

## РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Общее описание. Это такое аутоиммунное расстройство, при котором иммунная система принимает какую-то часть тела, например коллаген в суставной соединительной ткани, за чужеродное вещество и атакует его. Коллаген разрушается, замещается рубцовой тканью, из-за чего сустав утрачивает подвижность. Способствуют этому расстройству наследственность, вирусные или бактериальные инфекции, пищевая аллергия, хроническое воспаление, нарушение работы надпочечников и продолжительное употребление аспирина или кортизона.

Психологический портрет. Для страдающих ревматоидным артритом главной эмоцией-зачинщиком болезни выступает неудовлетворенность — жизнью, собой, отношениями, телом или здоровьем. Жизнь видится им трудной, они разрываются между потребностями других людей и своими. У них наблюдается склонность к пассивно-агрессивному поведению.

Распространенное явление для таких личностей — депрессии, равно как и эмоциональная уязвимость. Их жизнь отравляется внутренней суматохой, эмоции кипят, напряжение никогда не спадает, но при этом их ожидания все равно не оправдываются. Им кажется, что они застряли, не могут двигаться вперед, — и виноваты в этом другие люди, обстоятельства или невезение. Они раздражены собой и ополчаются на себя в своем внутреннем монологе. В них кипит непрерывный гнев и обида. Однако вместо того, чтобы обсудить проблемы, из-за которых возникают эти эмоции, они предпочитают схоронить их поглубже внутри, полагая, что лучше смолчать, чем заварить неприятную ситуацию.

Сопутствующие эмоции: гнев, горечь, возмущение, обида, вина, отвращение, тревога.

Глубинные потребности: потребности души — развиваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

## ИШИАС

Общая характеристика. Ишиас\* — типичное проявление заболевания поясничного отдела позвоночника, при котором боль иррадирует по ходу одного из двух седалищных нервов. Этот нерв проходит вниз по задней части бедра, голени и стопе. В области

голеностопного сустава нерв разделяется на две ветви, одна из которых идет по внутренней стороне стопы к большому пальцу, а вторая — по внешней стороне к мизинцу.

В большинстве случаев ишиас вызывается проблемой в межпозвонковом диске — локальным воспалением, выпячиванием, грыжей или разрывом\*, провоцирующими болезненное ущемление седалищного нерва. Ишиас может также случиться при мышечном зажиме и длительном либо неправильном (отклонившись) пребывании в положении сидя.

Психологический портрет. Людям, страдающим ишиасом, бывает сложно объединить физическое и духовное «Я». Из-за этого они как будто разрываются на части и утрачивают способность двигаться. Метафора ишиаса — застыть от страха, связанного с самовыражением. Свой вклад в развитие этой болезни вносят переживания по поводу нехватки времени и денег, а также страх, связанный с выживанием. Такие люди словно бы тащат на своей спине целый мир — нет никого, кто помог бы с их ношей, оказал поддержку. Глубоко внутри у них таятся обиды и тревоги о выживании; они потеряли направление в жизни и избегают делать то, что делать нужно, — и они знают это. Они слишком критичны, перегружены, озабочены, отягощены и чересчур независимы. Они не просят о помощи или не желают ее принимать, однако бывают недовольны, когда им не вызываются помочь. Они злятся на себя, оказавшись в ситуации, которую не могут изменить, и расстраиваются, потому что не могут с ней разобраться.

Сопутствующие эмоции: возмущение, обида, гнев, досада, негодование, одиночество.

Глубинные потребности: потребности души — развиваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

## **ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ**

Общее описание. Возбудитель — вирус герпеса типа Zoster из того же семейства, что и вирус-возбудитель ветряной оспы. Опоясывающий лишай представляет собой кожные высыпания, которые вначале краснеют, воспаляются, а затем превращаются в болезненные пузырьки, возникающие на туловище по ходу пораженных нервов. Это острое инфекционное заболевание неврологического характера\*. Когда вирус активен, он вызывает незначительный озноб, боли в мышцах и жгучую боль в пораженных зонах.

Психологический портрет. Глубинное убеждение этих индивидуумов — все не так, как должно быть, из-за чего они живут в непрестанном недовольстве и разочаровании. Они могут мгновенно вспылить и прийти в раздражение, когда дела пойдут не так, как им бы того хотелось. Они контролируют все до мелочей — задачи, людей и саму жизнь, боясь, как бы все не развалилось. Они приходят в ярость, лишаясь поддержки и денег. Они тревожатся и нервничают по поводу жизни и взаимоотношений. Они чувствуют, что другие пользуются их добротой и высасывают из них энергию. Они настолько озабочены физическими потребностями, что совершенно теряют связь со своей духовной природой. В приступе отчаяния они уединяются, избегают каких-либо контактов и купаются в жалости к себе. Они могут быть беспощадными к самим себе, обрушиваются на себя с безжалостной критикой — вплоть до саморазрушительного поведения. Они станут отчаянно доказывать, что способны пробиться и осуществить свои мечты, — и при этом без посторонней помощи, в чем есть противоречие, ибо они все же ожидают, что другие придут и окажут им помощь и поддержку.

Сопутствующие эмоции: разочарование, гнев, недовольство, стыд, вина, беспокойство.

Глубинные потребности: потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: модели поведения.

## **ИНСУЛЬТ**

Общее описание. Инсульт — это нарушение мозгового кровообращения, вызывающее отмирание клеток мозга. Возникновению инсульта способствуют аритмия, высокое кровяное

давление, диабет, высокий уровень холестерина в крови, ожирение, курение, избыточное потребление соли, стрессы. Инсульты чаще поражают мужчин, чем женщин.

**Психологический портрет.** Эти люди склонны много беспокоиться, раздражаться и не доверять другим. Они напористы, властны, непреклонны и безжалостны в своей потребности все контролировать. У них взрывной характер; они фокусируются на проблеме, а не на решении. Они выражают недовольство теми, кто обещает, но не придерживается обещанного. Соответственно, им трудно перепоручать дела другим. Им непременно нужно превозмогать себя в достижении целей, однако нести груз ответственности за других они не станут.

Они чувствуют себя либо на вершине мира, либо совсем на дне, что влечет за собой сильнейшие эмоциональные подъемы и спады. Переживая эмоциональный спад, они окунаются в негативные мысли, которые затмевают ум и искажают восприятие мира. Им начинает казаться, будто мир опасен, и в попытках защититься они пытаются спрятаться от него. Они склонны к депрессиям и трудно переносят перемены. Им нужно держать окружение в своих руках, и они проявляют недюжинную настойчивость в погоне за этим контролем. Они скрытны и привыкли подавлять свои чувства, ибо беспокоятся из-за своей уязвимости.

Прочие страхи, способствующие возникновению инсульта, — это страх неизвестного, страх за выживание и боязнь предательства.

Сопутствующие эмоции: гнев, ярость, неудовлетворенность, возмущение, враждебность, ужас.

Глубинные потребности: потребности ума — чувствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли.

## **РАССТРОЙСТВА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ГИПОФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

**Общее описание.** Гипотиреоз — это недостаточная активность щитовидной железы, при которой она не вырабатывает необходимое количество тиреоидного гормона для поддержания нормальной работы организма. В результате этого метаболизм замедляется. Болезнь Хашимото — наиболее типичный случай гипотиреоза щитовидной железы и одна из наиболее вероятных причин зоба, увеличенной щитовидки.

**Психологический портрет.** Люди, у которых щитовидная железа недостаточно активна, боятся отстаивать свои интересы и заявлять о своих потребностях. Они страдают от чувства неполноценности и думают, что везет всем, кроме них, потому что для них все всегда не так — не то место, не то время. Они купаются в жалости к себе и не могут выбраться из застоя. Успех им видится как нечто вечно их избегающее — как бы отчаянно они ни старались. Они воспринимают себя не такими, как все, везде они «белые вороны». Они склонны подавлять эмоции и весьма скрытны. Их метафора — «Я говорю о своих чувствах, но меня не слышат». Глубоко внутри они обижаются, что никому нет до них никакого дела. Они чувствуют себя одинокими и лишенными поддержки. Они страдают от низкой самооценки и не знают, как сделать так, чтобы другие их принимали. Они хотят завоевать уважение, но при этом оказывают себе медвежью услугу, низводя себя до уровня какого-то ничтожества.

Сопутствующие эмоции: грусть, уныние, отчаяние, неудовлетворенность, одиночество, угнетенность.

Глубинные потребности: потребности души — развиваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

## **ШУМ В УШАХ**

**Общее описание.** Шум в ушах — это заболевание внутреннего уха, при котором пациент слышит какие-то посторонние звуки. Это может быть звон, свист, писк, щелканье

либо шипение. Звук может быть постоянным, может возникать время от времени, быть громким или тихим, но в любом случае он досаждаёт, раздражает и отвлекает.

Психологический портрет. «Меня кто-нибудь слушает?» и «Не говорите мне, что делать» — вот две наиболее характерные метафоры при шуме в ушах. Таким людям кажется, будто что-то внутри пытается передать послание, однако они не могут его расслышать. С другой стороны, они и не желают слушать ничьих излияний. Они предпочитают плясать под собственную дуду. Они терпеть не могут правила и склонны многократно проигрывать и прокручивать в уме обидевшие их слова. Они упрямы и не хотят слушать, что им говорят. Они также не прислушиваются к своему внутреннему голосу.

Сопутствующие эмоции: разочарование, обида, печаль, неудовлетворенность, недовольство, гнев.

Глубинные потребности: потребности души — развиваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

## **ИСЦЕЛИТЬ СЕБЯ МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ САМ**

Основной принцип психодуховного исцеления — изменение; впрочем, не обязательно менять все одним махом или хвататься за дело с таким рвением, что потом будет трудно сделать нужные шаги. Нужно осуществлять небольшие изменения по одному — одну мысль, установку, одну модель поведения. Поступая так, вы привлечёте желаемое. Вы будете жить так, как захотите, и восстановите здоровье, что позволит наслаждаться всеми доступными радостями.

Чувствую, я должна предостеречь вас: стоит вам начать перемены, как жизнь перестанет течь по-прежнему. Люди начнут приставать с вопросами, что с вами произошло. Им может что-то не понравиться — ведь они больше не смогут контролировать вас или заставить устыдиться и вернуться к старым моделям поведения.

Не исключено, что кто-то попросит вас поделиться с ними новообретенной мудростью и поведать, какие шаги нужно совершить для своего исцеления.

Что же это за шаги? Об этом вы узнаете из следующей главы.

## **Глава 13. Шаги на пути к самоисцелению**

Я вооружила вас необходимыми знаниями и пониманием телесных недугов и теперь надеюсь, что:

• Ваши представления о болезни существенно изменились, и вы понимаете: болезнь вызывается не одной причиной, а многими.

• Вы осознаёте, что исцеление — это индивидуальное путешествие, а не единая для всех схема лечения и что исцелить себя способны только вы сами — все остальные могут лишь оказать вам помощь и поддержку.

• Вы хорошо усвоили, что исцеление требует устранения всех скрытых факторов болезни на всех уровнях — ментальном, эмоциональном, физическом и духовном — и что для этого не требуется много выстрадать и пережить.

• Вы понимаете: для успешного исцеления необходимо знать, что делать и с чего начать.

• Вы знаете, что нужно удовлетворить потребности души, ума и тела.

• И самое главное: вы верите, что исцеление возможно, лишь когда в вашей жизни наступают перемены.

### **ШАГ 1. ИЗМЕНИТЕ МЫСЛИ**

Первый шаг на пути к исцелению начинается с изменения мыслей. Почему именно с них? Мысли отвечают за наше ментальное состояние и определяют, здоровы мы или больны.

Они устанавливают, кто вы, о чем думаете, как поступаете и кем в результате становитесь. Сила одной-единственной мысли способна изменить в вас все, причем мгновенно. Она преобразует химические процессы в теле и в мозге, поток энергии в энергетическом теле, ваше самовосприятие и то, может ли ваша душа выразить себя посредством слов и поступков.

Когда ваши мысли негативны, вы отправляете болезнетворные послания в каждую клеточку своего тела. Вы препятствуете нормальной физической работе организма и подрываете иммунитет. Вследствие этого клетки становятся уязвимы перед вирусами и инфекциями, теряя здоровье и жизнеспособность. Итог всему — нездоровый образ мыслей.

Если же вы мыслите позитивно, то направляете здоровые послания душе, уму и телу о том, что все хорошо. Вы укрепляете иммунитет, восстанавливаете клетки и создаете благоприятную внутреннюю среду для отличного здоровья. Мысли связаны с потребностями ума чувствовать себя защищенным и контролировать жизнь.

Вот что вы можете сделать для того, чтобы изменить мысли:

• Прислушайтесь к своему внутреннему монологу. Обратите внимание на то, как вы разговариваете с собой, потому что в обращении к себе отражается качество ваших мыслей. Если вы вдруг услышите в свой адрес слова, которые вы не сказали бы злейшему врагу, остановитесь немедленно!

• Отыщите своего внутреннего проводника и научитесь его слушать. Им будет не ваш сознательный ум, а интуиция. Как различить их? Первый пилит и бранит вас за то, что вы чего-то не сделали — либо сделали, но не так, как следует. Он порождает тревогу и стресс. То же, к чему нужно прислушиваться, — это голос души, который никогда не станет вас отчитывать или нагонять беспокойство. Он, напротив, подбадривает, воодушевляет, раскрывает перед вами возможности и погружает в радостное волнение. Он побуждает менять мысли. Если вы привыкли слушать и повиноваться строгому гласу сознательного ума, то следование голосу души потребует от вас тренировки и концентрации. Но и плоды за это ожидают обильные.

• Избегайте скуки. Скука чревата возникновением ментальной среды, в которой всплывают на поверхность негативные мысли, которые воспроизводят свои послания снова и снова. Когда ум ничем не занят, он готов чем угодно заполнить простаивающий мыслительный процесс. Даже боль и болезнь придумает, лишь бы найти себе занятие.

• Не переставайте учиться новому. Приобретение новых знаний стимулирует развитие нейронов и побуждает мозг перестроиться, когда тот застрянет в нездоровых моделях мышления. Это сохраняет живость ума и помогает клеткам мозга общаться между собой. Освежить мозги можно, больше читая, поступив в учебное заведение или записавшись на какие-нибудь курсы. Развивайте новые навыки, обогащающие вас интеллектуально, и станьте специалистом в давно интересующей вас области.

• Дайте волю творчеству. Мозгу будет трудно заскучать или концентрироваться на чем-то плохом, когда он занят новым. Творчество питает ум и душу, вместе с тем раскрывая ваши способности и таланты. Оно переносит мысли от привычного к незнакомому и возводит на уровень ментального восторга. Научитесь рисовать, играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, раскройте свой писательский дар. Делайте то, что позволит правому полушарию мозга проявлять себя. Творчество помогает выразить себя так, как не позволяет обусловленность; оно открывает простор для радости.

Если не можете устранить — преобразуйте. Карл Юнг сказал: «Все зависит от того, как мы смотрим на вещи, а не от того, какие они на самом деле». Если не получается изменить мысли, пересмотрите их роль. Вместо того чтобы усматривать в них ограничения, воспринимайте их как возможности. поприветствуйте их как лучшего друга и используйте как вызов, который вы с готовностью принимаете. Спросите себя: «Как сделать так, чтобы мои мысли сослужили хорошую службу для моего исцеления?»

Оцените свои предполагаемые действия, прежде чем совершить их. Задайтесь вопросом: «Я собираюсь это сделать по своей воле или по чьей-то чужой?» Ответ подскажет,

правильно ли ваше решение. Выбирайте то, что важно вам и не подрывает ваших ценностей и принципов. Не подавляйте себя и свою целостность. Помните, что личное удовлетворение и позитивное самовосприятие куда важнее, чем деньги в банке или возможность быть принятым другими по сомнительным причинам.

Сойдите с проторенной дорожки. Если вам свойственно держаться за испытанное и проверенное, рискните и попробуйте что-то новенькое — что первое в голову придет. Поступая так, вы очиститесь от ментального хлама, скопленного одними и теми же мыслями, и освободите место для познаний и творчества. Скажите себе: «А что, если?..» и «Почему бы и нет?» Поезжайте домой другой дорогой, попробуйте новые увлечения, пригласите любознательность в свою жизнь, откройтесь неожиданному и окунитесь в удовольствие сюрпризов, приносимых тем, что пока ново.

Развивайте целостное восприятие действительности. Не позволяйте страхам, предрассудкам и верованиям ограничивать ваше восприятие действительности. Они ужимают ваш внешний мир до того, что надежно и безопасно, и мешают достигать иных возможностей. Напротив, расширьте представления о реальности и увидите, как ваше окружение влияет на ваш внутренний мир. Призовите на помощь интуицию и воспользуйтесь ею для наблюдения — увидеть вещи такими, какие они есть, а не такими, какими вы их хотите видеть. Это позволит вам открыть новые возможности, припасенные жизнью. Кроме того, так вы сумеете совершать более удачный и здоровый выбор.

Ищите решения, а не зацикливайтесь на проблемах. Смысл жизни в том, чтобы набирать опыт, а этому сопутствуют проблемы — порой многочисленные. И ваше здоровье определяется не количеством проблем, а умением их решать. Научитесь видеть в препятствиях возможность потренировать ум, а не непреодолимые трудности. Преодолевая проблемы своими силами, вы освобождаетесь из-под контроля других и их затруднений. Вы становитесь хозяином своей судьбы и делаете подарок своему здоровью.

## **ШАГ 2. ИЗМЕНИТЕ СВОИ УСТАНОВКИ**

Стакан для вас наполовину полон или наполовину пуст? Ваш ответ на этот известный вопрос определяет ваши установки. Второй шаг на пути к исцелению — изменение установок, ибо они определяют эмоциональное наполнение вашей жизни и взаимоотношения с другими людьми. Установки влияют на телесное здоровье. Они окрашивают все эмоции — как позитивные, так и негативные — и многомерны по природе: можно иметь оптимистичное духовное воззрение, но пагубный образ мыслей.

Для того чтобы исцелиться, необходим позитивный настрой на всех уровнях — духовном, ментальном и эмоциональном. Установки влияют на мировоззрение, самовосприятие, модели поведения и определяют вашу готовность участвовать в исцелении. Если установки позитивны, вы проявляете мужество, твердость и стойкость — качества, помогающие вынести все жизненные вызовы. Негативные установки ограничивают, порождают страх и искажают ваши представления о том, чего вы можете достичь.

Установки отражают все состояния — и когда вы уверены в себе, и когда чувствуете себя жертвой — и сообщают об этом другим еще задолго до того, как вы промолвите хоть слово. Они влияют на вашу решимость оставаться непреклонным в своих убеждениях, определяя, не дрогнете ли вы под натиском обстоятельств. Установки связаны с потребностями души — развиваться и выражать себя.

Вот некоторые советы, которые помогут вам изменить установки:

Научитесь осознавать свои потребности. Это не обязательно должен быть сложный анализ, требующих огромных душевных сил и времени. Можно начать с малого, — например, признаться себе в том, что по возвращении домой с работы вам требуется несколько минут тихого уединения, прежде чем вы переключитесь на потребности вашего семейства, или вам необходимо проводить время с друзьями, не испытывая чувства вины и не боясь обидеть близких. Позвольте себе поставить на первый план то, что доставляет

удовольствие прежде всего вам.

№9830; Переосмыслите свои представления об эмоциях. Эмоции здоровы — с их помощью душа говорит вам о вашем отношении к чему бы то ни было; эмоции подают знак, когда вы ущемляете свое истинное «Я». Если вы разгневались, то душа предостерегает: нужно немедленно изменить то, что вызывает этот гнев, иначе ситуация сложится нездоровая. Гнев указывает на степень ущемления вашего «Я» и трубит о том, что ваши границы были нарушены. Если вдруг вы понимаете, что крепко разозлились, найдите способ выпустить гнев так, чтобы он не оказался разрушительным ни для вас, ни для другого человека. Научитесь прорабатывать свою ярость, не примешивая к ней другие эмоции — вину, беспокойство или обиду.

№9830; Позвольте себе вволю поплакать, если вы в этом нуждаетесь. Рано или поздно всем нам нужно хорошенько выплакаться и выпустить эмоции, которые мы заталкиваем внутрь. Рыдания высвобождают целительные вещества, которые разносятся кровью по всему телу; бывали случаи, когда раны на коже заживали скорее благодаря такому целительному плачу. Плач также помогает лучше переносить жизненные трудности.

№9830; Относитесь к себе так же хорошо, как вы относитесь к другим. Забавное свойство человеческой природы: мы будем добры с чужими и близкими, но к самим себе такого отношения не допустим. Напротив, мы будем бранить себя за мнимые недостатки и требовать совершенства, — даже когда делаем что-то впервые в жизни. Полегче относитесь к себе — и сосредоточьтесь на том, что вам хорошо удается. Проявите терпимость, похвалите себя за хорошо проделанную работу.

Любите. Любовь — могущественный целитель и действенный регулятор установок. Благодаря любви вы можете взглянуть на себя глазами других и понять, что вы любящий, заботливый и замечательный человек. Любовь — награда от жизни и неиссякаемый дар: чем больше вы любите, тем больше любви получаете в ответ. Д-р Берни Сигал прекрасно выразился: «Если вы любите, то никогда не потерпите неудачу».

Учитесь прощать себя. Если вы сможете поверить в то, что в жизни нет ошибок или поражений, а есть лишь обучающие нас возможности, тогда научиться прощать себя будет гораздо легче. Примите себя таким, какой вы есть, со всеми недостатками и несовершенствами. Дар прощения себя воссоединяет душу, ум и тело. Благодаря ему энергия сердца свободно течет по всему физическому телу, доставляя целительное послание каждой клеточке. Прощение себя — это высшее выражение любви к себе.

Больше смейтесь. Очень непросто (если вообще возможно) сохранять негативные установки, когда вам смешно. Кроме того, смех полезен для тела — это что-то вроде внутренней зарядки — прорабатываются легкие, сердце, головной мозг и мышцы. Устройтесь в кресле с юмористической книгой, посмотрите комедию или отправьтесь в место, где играют детишки. Поучитесь у них — как часто они смеются! — и наблюдайте, что их веселит. Возможно, и вы усмехнетесь каким-то простым вещам. В своей книге «Анатомия меланхолии», написанной почти четыреста лет назад, ее автор, сэр Роберт Бертон, сказал: «Смех очищает кровь, возвращая телу молодость и живость».

№9830; Учитесь благодарить. Благодарность открывает сердце и наполняет тело целительной энергией любви. Она рождает лишь позитивные эмоции и вызывает чувство радости — благодаря ей вы помните, что в жизни действительно важно. Испытывая благодарность, мы совершаем случайные жесты доброты и концентрируемся на том, что правильно и хорошо. Благодарность помогает ценить простые вещи и напоминает говорить «спасибо» за все, что у вас есть. В земное она привносит благоговение, изумление, удовольствие и даже экстаз. Благодарность обеспечивает хорошее самочувствие, улучшает здоровье и наполняет душу.

№9830; Никогда не расставайтесь с надеждой. Даже в трудные времена и в самую темную ночь души продолжайте надеяться, ибо на уровне бытия души страха не существует. Надежда может оказаться мощнее всякого врачевания. Она дает силы преодолеть все, что преподносит жизнь, причем сделать это изящно и уверенно.



• Ведите дневник исцеления. Ничто не исцеляет эмоциональные раны прошлого скорее, чем вытаскивание их на поверхность, — чтобы рассмотреть при свете дня. Когда старые раны с сильнейшим эмоциональным зарядом сидят в заточении в голове, они будут питать сами себя до тех пор, пока потихоньку не подорвут вашу способность преобразовывать их. Они разрастаются до гигантских размеров, приводят к неправильному поведению и искажают самовосприятие.

Дневник исцеления поможет вам облечь в слова ваши страхи, душевную боль, неуверенность и события прошлого, которые неловко с кем-то обсудить. Перо выводит то, что сидит внутри, из категории секретного. Словно острый меч, оно высекает ваши прежние и нынешние чувства. С его помощью вы можете увидеть, как события прошлого повлияли на вас и все еще продолжают оказывать свое влияние. В то же время письменное изложение высвобождает связанный с событиями эмоциональный заряд, не раня вас. Несомненная польза от ведения дневника в том, что вы получаете возможность разобраться со старой болью, когда к этому готовы и имеете достаточно эмоциональных сил.

### **ШАГ 3. ИЗМЕНИТЕ СВОИ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ**

Завершающая часть целительного процесса, пожалуй, самая легкая, ведь все, что от вас требуется, — отойти в сторонку и превратиться в наблюдателя за собственным поведением. Вы тотчас увидите свои привычки, зоны комфорта, глубинные убеждения и индивидуальные проявления вместе с созданными вами же моделями поведения. Однако начинать с этого шага все же не стоит. Несомненно, так можно уменьшить боль и справиться со стрессом, но не исцелить причину возникновения поведенческих паттернов. Потому-то очень важно начинать именно с Шага 1 и отыскать источник — мысли.

И все же найти то самое единственное семя, взрастившее неправильную модель поведения, может оказаться не так легко. Оно годами покоилось под слоем других мыслей, которые мозг считал похожими. И тут паттерны могут сослужить хорошую службу, потому что выявляют не только одну искомую мысль, но и качество всех прочих мыслей, побуждающих вести себя определенным образом, и тем самым подсказывают, что нужно изменить.

Проанализируйте какую-нибудь поведенческую модель, которая вас ограничивает. Возможно, вы имеете привычку опаздывать. Опоздания стали предметом раздора в ваших личных взаимоотношениях или делах на работе и помешали вам получить повышение. Если вы хорошенько призадумаетесь, то увидите, что у вас случаются и ситуации, когда вы не только не опаздываете, но даже появляетесь раньше оговоренного времени. В чем же дело? Какие мысли предшествуют опозданиям? Не скрыто ли в них возмущения — потому что вам приходится делать то, чего вам не хочется? А что стоит за своевременным приходом? Отражают ли мысли ваше желание и готовность?

Как только вы осознаете это различие, останется просто изменить паттерн, изменив стоящие за ним мысли. Вместо того чтобы делать что-то по желанию других, делайте то, чего хочется вам.

Модели поведения связаны с потребностями тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Вот что вы можете сделать, чтобы изменить свои модели поведения:

• Осознайте их. Когда поведенческие паттерны осознаются, вы можете осознанно выбрать те из них, которые хотите оставить, а какие из ненужных — изменить.

• Создайте круг близких друзей. Благодаря им вы не «выпадаете» из жизни, вовлекаетесь во что-то новое и необычное. Они становятся островком безопасности, где вы можете безнаказанно поделиться своими эмоциями, страхами, горем, сокровенными желаниями, мечтами и целями. Они помогают вам лучше узнать себя и всегда вовремя подскажут, если вы делаете что-то себе во вред. Трудно оставаться здоровым, когда вы лишаете себя общества других. Многочисленные исследования доказывают, что люди,

пребывающие в длительных близких отношениях, состоящие в организациях или клубах по интересам либо имеющие круг надежных друзей, живут дольше и благополучнее.

Не оставайтесь равнодушными и помогайте другим. Нет более скорого спасения от уныния, чем помощь тем, кто в ней нуждается. Стремление помогать изначально заложено в наш мозг. Когда вы делаете что-то для других, высвобождаются целительные послания и эндорфины. Вы не создавались для одиночества. Вам нужны люди и нужно быть вовлеченными в жизнь, если хотите сохранить здоровье. Вступите в организацию, деятельность которой дорога и близка вам по духу, и жертвуйте на эту деятельность свое время, средства или то, чем располагаете. Дар помогать другим заключается в том, что так вы помогаете и самим себе.

Займитесь чем-то для вас новым. Выйдите за рамки привычного, даже если это всего лишь новый рецепт ужина каждую неделю, новая стрижка или цвет волос. Очень легко идти по проторенной колее и избрать путь наименьшего сопротивления, когда вашей жизнью управляют старые модели поведения. Отважьтесь на «рискованный поступок» — закажите что-то незнакомое в ресторанном меню или вообще отправьтесь в новый ресторан, а не в давно надоевший за углом. Запланируйте провести отпуск как-то иначе, чтобы познакомиться с новыми людьми и новыми видами социальной активности. Научитесь танцевать, играть на музыкальном инструменте или рисовать.

Украсьте повседневность игрой. Жизнь становится серой и скучной, если в ней нет места игре. Выделите те время, которое посвятите исключительно себе, и делайте то, что позволит вам приятно его провести, пусть даже ваше представление об удовольствии не будет совпадать с представлениями окружающих. Отдых дарует телу колоссальную подмогу в способности самоисцеляться, потому что избавляет его от стресса и негатива, которые мы зарабатываем вместе с необходимостью быть взрослыми. Трудно удержаться от смеха и радости, когда вы заняты тем, что вызывает улыбку в вашем сердце. Труднее также и воспринимать жизнь слишком серьезно, когда вы веселитесь.

№9830; Живите по своим правилам. Вместо того чтобы пытаться выглядеть и поступать, как другие, найдите то, что отличает вас от всех, — нечто придающее вам уникальность. Основывайтесь на этом в своих действиях и вдохновляйтесь на изменение старых моделей. Окружайте себя людьми, столь же непохожими на других, которые тоже живут по своим правилам. Изучайте их и определите, что в них вас восхищает. Возможно, они визионеры, утонченные мыслители, артистичные натуры или социальные деятели. Находясь рядом с теми, кто верит в себя, и вы сможете сделать то же самое.

№9830; Познавайте себя. Ничто не помогает так быстро изменить поведенческие модели, как открытие в себе новых граней. Узнайте больше о себе как личности, поймите, почему вы мыслите и поступаете определенным образом. Займитесь тем, что раскрывает ваши врожденные таланты, и подумайте, как их развить. Избавьтесь от мысли, будто невозможно обучить старого пса новым трюкам. Любой может научиться чему угодно, если очень захочет. Узнайте, чего хочется вам.

№9830; Проводите больше времени на природе. Наблюдая за миром природы, вы начнете понимать, что ваша жизнь также подчиняется цикличности — случаются приливы и отливы, подъемы и спады. Вы поймете: все сущее в природе живет в симбиозе, все живое каким-то образом связано, хотя и нет ничего похожего. Вам откроется чистота и простота жизни, а также то, что каждое создание в природе не пытается стать чем-то другим — всё стремится проявить себя как можно лучше на своем месте. Вы заметите, что для роста требуется время и что всё развивается в своем собственном темпе.

№9830; Не останавливайтесь. Ценность движения в том, что с каждым мгновением все меняется. Если заблокировать движение, прекратятся перемены и вы застоитесь, как вода в болоте. Без движения не будет танца, работы и игры. Благодаря движению в энергетическом теле течет энергия, сливаясь с внутренним и внешним мирами. Двигаться — значит оставаться живым; прекрати движение — и возникнет болезнь. Движение благотворно для души, ума и тела; движение ломает отжившие модели.

## БОЛЕЗНЬ — НАШ УЧИТЕЛЬ

Болезнь может стать для нас своеобразным великим учителем. Она доносит до нашего внимания тот факт, что существуют причины, ее вызвавшие, и, если, мы хотим исцелиться, наша задача — найти и устранить эти причины. Наши приоритеты тотчас перемещаются с требований внешнего окружения на потребности нашего внутреннего мира. Болезнь помогает нам вспомнить о том, что важно, и дает время для раздумий и самоанализа. Болезнь напоминает, что у каждого из нас внутри живет целительная сила такой мощности, что способна побороть рак и прочие «неизлечимые» недуги. Однако если мы хотим добиться этого, говорит нам болезнь, мы должны отпустить всякую чушь, занимающую нас до такой степени, что мы забываем давать пищу душе, уму и телу.

В своей книге «Прежде всего голова: Биология веры и целительная сила человеческого духа» Норман Казинс напоминает нам, что «надежда есть целительная сила души» и что «радость жизни — лучшее средство от болезней тела и ума».

Когда мы по локти торчим из пасти аллигатора, трудно вспомнить, что задача была — осушить болото. Болезнь выступает катализатором, останавливающим нас на пути и мгновенно обращающим наше внимание внутрь. Только так мы в состоянии вспомнить о жизненных задачах:

- &#9830; воспринимать все события жизни с радостью;
- &#9830; любить, не тая страха, что нам сделают больно;
- &#9830; почаще смеяться и побольше играть;
- &#9830; учиться на собственном опыте;
- &#9830; использовать приобретенные знания для расширения самовосприятия;
- &#9830; освободиться от ограничений обусловленности;
- &#9830; развиваться как личность и расти духовно;
- &#9830; жить долго и счастливо благодаря пройденным урокам.

Во многих отношениях болезнь дает нам возможность воссоединиться со своей душой и духом и обрести связь с умом и телом. В то же время мы получаем шанс внести необходимые поправки в курс, по которому следуем, и вернуться на свою стезю, вспомнить, кто мы есть. Как только мы вспомним свое истинное «Я» — которое не есть образ, навязанный нам обусловленностью, — мы будем готовы идти вперед по жизни с чувством уверенности и мужеством изменить мысли, эмоции, установки, верования и глубинные убеждения, стоящие за нашим болезнями. И тогда, исцелившись, сможем наслаждаться желаемым качеством жизни и здоровья.

Генри Дэвид Торо прекрасно описал процесс исцеления:

«Если человек уверенно шествует навстречу мечтам и отваживается проживать ту жизнь, которую сам для себя избрал, его неминуемо ждет успех, невозможный для простого обывателя. Что-то он оставит позади, перешагнет через невидимые преграды; вокруг и внутри него установятся новые, универсальные и более свободные законы, либо старые законы расширятся и будут более пространно истолкованы в его пользу, и он станет вести жизнь, уготованную существам более высокого уровня».