

МАРИЯ ВЕЛИЧКО

ПСИХО СОМАТИКА

КОГДА БОЛЕЕТ ТЕЛО,

А ПРИЧИНЫ В ДУШЕ.

КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОМОЧЬ ТЕЛУ,
ПОНИМАЯ ЕГО ЯЗЫК.

Мария Величко

**Психосоматика. Когда болеет
тело, а причины в душе.
Как самостоятельно помочь
телу, понимая его язык**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49896520

*Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе. Как
самостоятельно помочь телу, понимая его язык. / Величко, М.:*

Кислород; Москва; 2020

ISBN 978-5-901635-87-2

Аннотация

Эта книга является первой в серии книг, посвященных ответам на вопросы важной и неотъемлемой составляющей здоровья или НЕздоровья человека – Психосоматике. Все больше специалистов медицинских профессий приходят к выводу о влиянии Психосоматики. В книге предлагаются принципы подходов к здоровью и симптомам, полученные при моем обучении у различных специалистов этого направления на протяжении 8 лет, а также ежедневной консультативной практики в своем кабинете семейного психолога.

За основу работы взяты принципы «Новой Германской Медицины» доктора Райка Хамера. Также рассмотрен опыт его французских и испанских последователей – Клода Сабба в «Тотальной Биологии», Кристиана Флеш, Анхелес Вольдер и Энрике Бурана в «Биологическом Декодировании». Учтены знания и опыт немецкого психотерапевта и философа Берта Хеллингера, специалиста в системной семейной терапии и создателя «Семейных расстановок».

Книга может стать важным подспорьем для каждого в осознании причин собственных заболеваний и – при проведении курсов лечения, назначенных соответствующими врачами-специалистами.

Содержание

Часть первая	5
1. Введение в психосоматику	5
Структура личности в Психосоматике	14
Некоторые законы психики	14
Эмбриональные листки и Новая	16
Германская Медицина доктора Хамера	
Фазы заболеваний	23
Синдром выгорания или истощения	32
Недостаточность в работе органов	33
Устройство нервной системы	34
5 этапов воспаления	39
Что такое эмоция?	42
Первичная эмоция	43
Вторичная (выученная) эмоция	47
Третичная эмоция	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Мария Величко

Психосоматика.

Когда болеет тело, а причины в душе. Как самостоятельно помочь телу, понимая его язык

Выражаю свою глубокую благодарность всем учителям. И конечно, моей дорогой семье: мужу Хосе Мануэлю и доченькам Софии и Александре, маме Людмиле Анатольевне, ставшими первыми в моей практике Психосоматики и поддерживающим меня в каждый момент обучения и работы над этим изданием.

Часть первая

1. Введение в психосоматику

В этой книге вы найдете ответы на вопросы о такой

важной и неотъемлемой составляющей здоровья человека как психосоматический статус. Всем известно, как необходимо нашему телу живое природное питание, достаточное количество чистой воды, ежедневная физическая активность, полноценный отдых, закаливания, краткосрочные регулярные пищевые паузы. Все это называется здоровым образом жизни и становится все более модным. Но даже у людей, практикующих все эти составляющие, остаются проблемы со здоровьем. Это происходит потому, что им не хватает понимания Психосоматики.

Последние 20 лет я занималась изучением вопросов Психосоматики у авторов и специалистов в разных странах. Я всегда чувствовала, что в болезни есть важная душевная составляющая. Эта уверенность привела меня в мир психологии. Я выучилась на психолога, затем на терапевта Новой Германской Медицины и Биологического Декодирования, прошла множество курсов, давших мне самые разные инструменты для работы. Наиболее сильным стал EMDR (ДПДГ – Десенсибилизация и переработка движением глаз). Теперь моя уже десятилетняя практика психолога и биопсихотерапевта в разных странах позволила мне сделать некоторые выводы, которыми я поделюсь в этой книге.

Итак, что такое Психосоматика? От древнегреческо-

го сочетания слов ψυχή — душа и σῶμα — тело, это направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических симптомов.

В рамках научного направления Психосоматики исследуются связи между особенностями личности (характером, поведением), тем, как эмоционально личность воспринимает конфликты в своей жизни, и соматическим заболеванием.

В этой книге мы будем заменять слова *заболевание* на слово *симптом*, так как любое проявление деятельности тела человека — это адаптация к условиям жизни, физическим и психическим условиям. Следовательно, достаточно изменить условия, и тело, адаптируясь к новым, начнет исцеляться самостоятельно.

Мы будем придерживаться мнения, что (почти) все болезни человека возникают по причине психологических несоответствий и расстройств, возникающих в душе, в мыслях или не осознанных (бессознательных) переживаниях человека. То есть, мы будем учиться осознанности самого себя.

Начнем с того, что быть здоровым легко, т. к. здоровое состояние является естественным природным состоянием человека. Природа (Жизнь, Создатель) задумали нас здоровыми, что проявляется в постоянном процессе адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды.

Тогда вы справедливо спросите: почему же некоторые дети рождаются больными? Дело в том, что яйцеклетка жен-

щины, из которой когда-то произойдет зачатие ее будущего ребенка, формируется, начиная с внутриутробного периода ее собственного развития. То есть эта клетка плода испытывает влияние физической и психической среды организма еще бабушки, затем мамы в течение ее жизни до момента оплодотворения этой клетки. Затем уже оплодотворенная яйцеклетка с первого момента развития в теле матери адаптируется и выживает лишь при благоприятных физических и психических условиях среды организма матери, особенно в первые три месяца развития плода. Следующая среда, к которой надо адаптироваться, это внешний мир во время и после рождения. Тут задачи только усложняются, и, таким образом, путь к рождению человека здоровым или больным очень индивидуален. То есть биологическая и психологическая жизнь начинается задолго до нашего зачатия.

Тело человека – это система, которая сама себя восстанавливает от любого заболевания, которая постоянно заботится о равновесии между всеми составляющими ее клетками, гомеостазе. Большинство расстройств, с которыми люди обращаются к медикам или психологам, имеют эмоциональную, психическую основу. Один из моих учителей, Антонио Менегетти, в своей книге «Психосоматика» пишет, что «все есть Психосоматика». Все физические, материальные явления или тела когда-то пребывали на психическом или энергетическом плане. Наглядно это видно из такого примера: сначала была мысль человека создать стол, эмоция, мотив-

вирующая желание его создать и дающая энергию для действия, и затем стол «материализовался». Так же сначала был конфликт, который человек для себя не разрешил или не нашел позитивный смысл для него. Этот конфликт, не найдя для себя соответствующего выхода в общении, превратился в душевную «занозу», которая постепенно влияла или на тело, или на психику человека. В результате возникает симптом.

Для успешного понимания Психосоматики необходимо одновременно рассматривать три «кита» организма:

1. Тело: клетка, сома, предметы изучения биологии, медицины и других наук. В большей мере в своих процессах управляется самой старой архаической частью: палеомозгом, или стволом головного мозга, а также висцеральным мозгом, то есть отделами головного мозга, участвующими в регуляции вегетативных функций.

2. Психика: эмоциональная часть, душа. Здесь задействована лимбическая часть мозга, отвечающая за воспоминания, пережитый опыт и связанные с ними эмоции. Эта часть мозга считается мотивирующей.

3. Мозг: загружен логическим мышлением, планированием, контролем, получением знаний, сознательным и бессознательным опытом, накопленным человечеством. Мы будем обращаться к сознательно управляемой и эволюционно самой новой части: неокортексу или новой коре головного мозга.

Если мы приводим в соответствие и согласие между собой все три составляющие организма одновременно в отношении какого-либо события, пусть даже самого травматического, то мы будем здоровы!

Поэтому не дает результата занятие, к примеру, только телесными практиками без понимания причин эмоций и следствий, которые чувства оставляют в теле. Точно так же, как если заниматься только эмоциями, но при этом не удовлетворять природные физические потребности тела и/или не заниматься умственным развитием, не давать пищу своему разуму, эмоции тоже будут страдать, и потому здоровье всего организма тоже будет хромать. Для поддержания целостного здоровья мы одновременно осознаем, проживаем как минимум все три уровня, восстанавливаем связь между ними, чтобы Тело, Мозг и Психика пережили, осознали вместе конфликтный момент, дали ему новый позитивный смысл. Таким образом, наступает самоисцеление без медикаментов, операций, больниц.

Однако, я должна сделать одно очень важное предупреждение всем читателям этой книги. Метод Психосоматики на основе Новой Германской Медицины и Биологического Декодирования не является методом, замещающим медицинскую или аллопатическую помощь. Применять рекомендации и упражнения, предлагаемые автором, можно ТОЛЬКО в качестве дополнительного фактора самопомощи после тщательно-

го медицинского обследования и ТОЧНОГО установления диагноза, понимая этиологию заболевания и пользуясь методами традиционного лечения, а также, приводя свой образ жизни к наиболее естественному в соответствии с условиям проживания человечества на протяжении миллионов лет эволюции. Одно только применение данного метода Психосоматики может быть не достаточным, или он может быть уже не своевременным для сохранения жизни. Подчеркиваю, что только после постановки точного медицинского диагноза можно определить форму конфликта, связанного с пораженным органом.

Метод Биопсихотерапии, который будет описан в моей книге, можно назвать психохирургией высокой точности, которая направлена на конкретную, точно определенную эмоциональную причину возникновения физического заболевания. Эти причины мы будем классифицировать по системам организма.

Представьте себе рану, которую не долечили. Она сама по себе как-то затянулась, но инфекционный процесс не прекратился. В Биопсихотерапии мягко, нежно, терпеливо подходим к психической «ране» (или конфликту), «вскрываем» ее, даем возможность освободиться от «инфекции», очиститься, и тогда она сама зарубцуется. Образно, это как будто «психохirurg» делает легкий надрез именно там, где это нужно. Осознанная эмоция освобождается и... симптом

снимается! Конечно, остается какой-то шрам. У нас всегда есть следы переживаний, но это уже не болезненный процесс, а часть нашего опыта. Он не представляет угрозы нашей жизни, развитию, здоровью и составляет часть нашей мудрости.

Несмотря на то, что в нашей культуре симптом недуга всегда считали злом, я предлагаю вам представить, что симптом – это нечто положительное. Это нужное и полезное сообщение организма о том, как он воспринял определенное психическое и физическое напряжение, которое пережил до начала болезни.

Схематично это выглядит так. Эмоция, пережитая в какой-то ситуации, была воспринята нашим мозгом определенным, очень личным образом, и он запустил программу отклонения в работе какого-либо органа тела с целью адаптации, то есть для того, чтобы человек выжил в этих условиях и прожил на этой земле как можно дольше. Если успешная адаптация не возможна вовне, то мозг ищет возможность адаптации внутри тела. Тело выполнило эту программу. В клетках начался патологический процесс, в результате чего человек получает симптом болезни, если не осознает эмоциональных причин. Когда мы осознаем психическую причину, то напряжение, пережитое человеком в конфликтный момент, освобождается, и тело перестает испытывать симптомы.

Каждая клетка тела «хочет» выполнять свои функции: пи-

таться, дышать кислородом, очищаться, защищаться, воспроизводиться, взаимодействовать с окружающей средой. Когда наступает стрессовая ситуация – например, не хватает реальных (или символических) воздуха, воды, тепла, питания, сна, любви – организм переживает биологический шок. Если организм находится в состоянии напряжения длительное время, то мозг, как генеральный директор, найдет произвольное, бессознательное решение на уровне органов тела и это будет симптом. Например, если сознательно перестать дышать, в определенный момент мозг даст команду отключить наше сознание, человек упадет в обморок и снова задышит. Это произойдет на бессознательном уровне вегетативной нервной системы.

В современных развитых странах реальная нехватка чистых воздуха и воды, тепла, полезного питания случается редко. Почему же мы болеем? Потому что наш мозг воспринимает символические ситуации как нехватку воздуха (при потере свободы), воды (при разрыве с важными людьми или ценностями), питания (при потере доходов) и т. д. Поэтому болезни и симптомы современных людей, если они не связаны с отсутствием здорового образа жизни, – это способ снятия глубинных внутренних не разрешенных проблем и конфликтов. Это шанс разобраться с эмоциональной проблемой, решить ее раз и навсегда, избавиться от симптомов и перейти на другой уровень эволюции. Поэтому нельзя бороться с симптомом как с врагом, которого надо посکو-

рее приглушить, уничтожить, вырезать, выбросить и забыть. Нужно проработать возможные причины и исцелить себя на всех трех уровнях. Тогда адаптация, которую мы называем симптомом, будет нецелесообразна для нашего организма.

Эта книга рассчитана не на пассивное чтение, но – одновременно – и на осознание и проработку собственных конфликтов и самооздоровление читателя. Также она может оказаться полезной для терапевтов различных направлений – это возможность научиться эффективно и быстро помогать другим.

Структура личности в Психосоматике

Представьте себе айсберг, плавающий в океане. Верхушка видна на поверхности воды – это сознание. Обычно говорят, что оно составляет около 10 % всей массы «айсберга» личности. Это лишь то, что мы о себе сознательно понимаем. 90 % – это бессознательное человека. Отталкиваться нужно от симптома, а не общего диагноза болезни, так как каждый симптом – это отдельное сообщение тела, требующее отдельной проработки и выявления конфликта, который запустил данный симптом.

Некоторые законы психики

1. Первый закон: для глубинной части нашей личности

другого человека не существует. То есть мы на подсознательном уровне личности не различаем своё-чужое. Видя, подражая другому человеку, мы, тем не менее, автоматически все примеряем на себя. Мы часто воспринимаем конфликты другого человека как собственные. Именно поэтому человек может проживать конфликты по идентификации с другими людьми. Поэтому для нашего бессознательного другой есть «Я». Бессознательное работает по принципу: делая плохо соседу, я делаю плохо самому себе. Когда общий уровень сознания человечества вырастет достаточно, то люди не будут воевать или кому-то мешать, потому что будут понимать, что так они наносят вред себе. Отсюда самый важный и универсальный принцип морали человечества: не делай другим то, что не хотел бы, чтобы сделали тебе.

2. Второй закон бессознательного в психике гласит, что время не существует. Для бессознательного нет разделения на прошлое, настоящее и будущее. Таким образом, во время работы над конфликтами используется обращение к событиям, воспоминаниям как к происходящему в настоящем времени. Вопросы и ответы ставятся в настоящем времени.

Например, работая с историей жизни, сначала находим в ней возникновение симптома на «хронологической оси». Потом находим программирующий его конфликт. Когда человек находится в работе над программирующим конфликтом в прошлом, он, тем не менее, говорит и ощущает его как бы в настоящем времени, как будто это происходит сей-

час. А так как для бессознательного нет разницы во времени, мы всегда можем пойти в прошлое и там его изменить. Например, возможно изменить восприятие прошлого события с точки зрения сегодняшнего уровня понимания и дать ему это значение. Карл Густав Юнг сказал по этому поводу: «Никогда не поздно иметь счастливое детство».

3. Третий закон бессознательного в психике: воображаемое влияет на нас так же, как реальное, оно равноценно символическому или виртуальному. Мы все по-разному реагируем на нечто воображаемое, например, сюжет кинофильма. Почему? Ведь он не является реальностью? Для нашего бессознательного это тоже реальность!

Эмбриональные листки и Новая Германская Медицина доктора Хамера

Для понимания конфликтов Психосоматики мы будем пользоваться знаниями, открытыми доктором Хамером, и изложенными в его работах Новой Германской Медицины. Этот ученый связал четыре листка эмбриологического развития человека с четырьмя разновидностями конфликтов. В этой главе приводится основная информация из его исследований, но она продолжает дополняться другими учеными в таком направлении, как Биологическое Декодирование.

После первых 17 дней развития у человеческого эмбриона формируются три листка, из которых в дальнейшем раз-

виваются все ткани и органы тела. Эти три листка суть Энтодерма, Старая и Новая Мезодерма Мезодерма и Эктодерма. В период эмбрионального развития плод в ускоренном темпе проходит через все эволюционные стадии от одноклеточного организма до полноценного человеческого существа и, таким образом, онтогенетическое развитие повторяет филогенетическое.

1-й листок Энтодерма.

Органы и ткани, происходящие из самого «древнего» эмбрионального листка, управляются самой древней структурой мозга – стволом головного мозга, и связаны таким образом с наиболее архаичными типами биологических конфликтов.

Биологические конфликты, которые «решают» эти органы, – кусковые, конфликты, относящиеся к энтодермальным тканям, конфликты выживания. Они связаны с дыханием – «кусочек» воздуха, поступающий через легкие, «кусочком» пищи, через органы пищеварения, выведения через почечную систему и размножением, благодаря простате и матке. То есть, общее значение конфликтов: «Я выживаю».

Когда мы имеем дело с тканями и органами, управляемыми из ствола мозга, нам не важно, с какой стороны был конфликт в теле, поэтому правила латерализации не применяются на этом этапе эмбриологии.

Органы и ткани, формирующиеся из Энтодермы:

Рот (подслизистая основа)

- Нёбо
- Язык
- Миндалевидные железы
- Слюнные и околоушные железы
- Носоглотка
- Щитовидная железа
- Нижняя треть пищевода
- Легочные альвеолы
- Бокаловидные клетки бронхов
- Печень и поджелудочная железа
- Большая кривизна желудка и двенадцатиперстная кишка

- Тонкий кишечник и толстая кишка
- Сигмовидная, ободочная и прямая кишка
- Треугольник мочевого пузыря
- Почечные собирательные трубки
- Простата
- Матка и фаллопиевы трубы
- Ядра слуховых нервов

2-й листок Старая Мезодерма.

Все органы и ткани, ведущие происхождение от старой части мезодермы, состоят из аденоидных клеток, поэтому раковые опухоли таких органов называются аденокарцинома-

ми. Органы и ткани, развивающиеся из старой части мезодермы, находятся под управлением мозжечка, являющегося частью древнего мозга. Конфликты, поражающие эти ткани, относятся к защитным функциям соответствующих органов и выражаются как «Я защищаюсь».

Органы и ткани, образовавшиеся из старой части мезодермы:

- Дерма (глубокий слой кожи)
- Плевра (серозная оболочка легких)
- Брюшина (серозная оболочка брюшной полости и находящихся в ней органов)
- Перикард (внешняя оболочка сердечных мышц)
- Молочные и потовые железы

Онтогенетическая Система Важных специальных биологических программ (СБП) природы

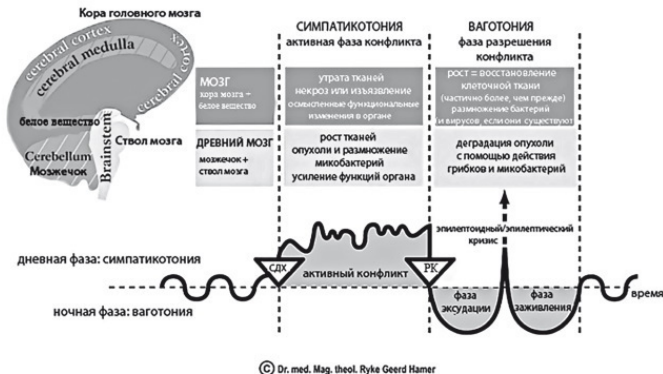


Рис. 1

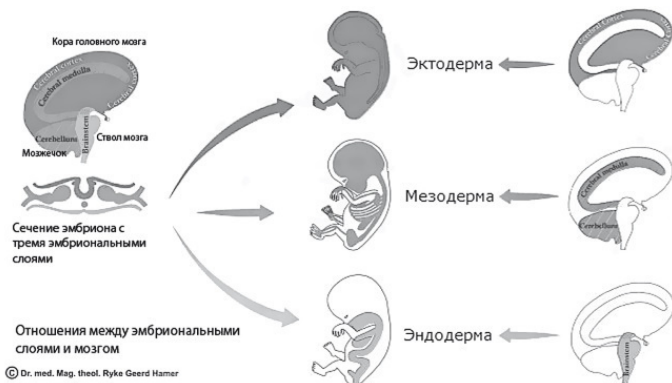


Рис. 2

3-й листок – Новая мезодерма.

Следующий этап эволюции – образование скелета и скелетной мускулатуры, необходимой для передвижения. Поэтому основной смысл этих органов: «Я двигаюсь».

Биологические конфликты, связанные с тканями, развивающимися из новой части мезодермы, в основном относятся к конфликтам «самообесценивания» собственного движения, развития, достижений, успеха. «Конфликт самообесценивания» – это резкий удар по чувству собственного достоинства или ощущению собственной значимости.

Органы и ткани, образовавшиеся из молодой части мезодермы:

- Кости (включая зубы)
- Хрящи
- Сухожилия и связки
- Соединительные ткани
- Жировая ткань
- Лимфатическая система (лимфоузлы и сосуды)
- Кровеносные сосуды (кроме коронарных)
- Мышцы (поперечно-полосатая мускулатура)
- Миокард (на 80 % поперечно-полосатая мускулатура)
- Паренхима почек
- Кора надпочечников
- Селезенка
- Яичники
- Яички

4-й листок – Эктодерма – наружный эмбриональный слой. Когда внутренний кожный листок оказался недостаточным, был наращен новый защитный листок, покрывающий всю поверхность дермы. Из этого листка сформировались ротовое отверстие и анус, а также покровы некоторых органов и слизистые оболочки каналов в этих органах. Биологический смысл этих органов: «я ощущаю других и вступаю в отношения с другими». Поэтому значения симптомов этих органов мы будем искать в конфликтах со значимыми людьми для жизни человека.

Органы и ткани, ведущие свое происхождение от эктодермы:

- Эпидермис
- Надкостница
- Слизистая оболочка ротовой полости: неба, десен, языка, протоков слюнных желез
- Слизистые оболочки носа и пазух носа
- Внутреннее ухо
- Хрусталик, роговица, конъюнктивa, сетчатка и стекловидное тело глаза
- Зубная эмаль
- Слизистая оболочка протоков молочных желез
- Слизистые оболочки глотки и протоков щитовидной железы
- Внутренние стенки сосудов сердца (коронарных артерий)

и вен)

- Верхние 2/3 пищевода
- Слизистые оболочки гортани и бронхов
- Внутренняя стенка желудка (малая кривизна)
- Стенки желчных протоков, желчного пузыря и протоков

поджелудочной железы

- Влагалище и шейка матки
- Внутренние стенки почечной лоханки, мочевого пузыря, мочеточников и мочеиспускательного канала
- Внутренняя стенка нижней части прямой кишки
- Нейроны центральной нервной системы

Фазы заболеваний

Эта книга была бы не полной без глубокой благодарности, которую я выражаю основоположнику Новой Германской Медицины доктору Хамеру. Его идеи, знания стали научной и практической основой для работы многих специалистов в разных странах, у которых я училась.

Фазы заболеваний, которые он описал, показаны на графике рисунка 3.

Обычно мы проживаем нашу жизнь в норме, нормотонию (см. Рис. 3), как смену циклов стресса и расслабления. Днем мы заняты, мы работаем, находимся в напряжении, в стрессе, в тоне, в действии, а ночью мы расслабляемся, отдыхаем физически и психически восстанавливаем все системы.

И так меняются циклы дня и ночи. Это наше нормальное состояние. Когда в жизни встречаются ситуации из ряда вон выходящие, с которыми мы не справляемся запросто или которые мы проживаем в одиночестве, ситуации, затрагивающие наши глубинные ценности, для коих нет решения на конкретный момент и они достаточно драматичны, сильны по насыщенности, напряжению, возникает то, что мы называем конфликтом, или биошоком.

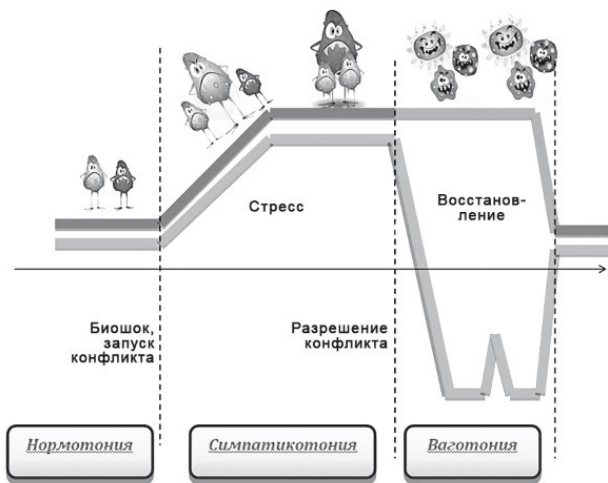


Рис. 3

Когда случается биошок (см. на Рис. 3 первую вертикальную пунктирную линию), или запускающий конфликт, кото-

рый повторяет ситуацию конфликта через какое-то время, уровень нашего напряжения резко возрастает, мы переходим в стадию стресса, которая нам нужна для того, чтобы разрешить этот конфликт. Надо сказать, что это нормально и эту стадию мы проживаем каждый день многократно. Например, если нам не хватило воды, организм входит в состояние стресса: «нужна вода». Пока мы не решим этот конфликт, эту задачу, организм будет находиться в стрессе. Как только произойдет разрешение конфликта (см. на Рис. 3 вторую вертикальную пунктирную линию), организм компенсирует стресс, и эта компенсаторная реакция восстановления будет протекать в состоянии ваготонии, то есть отдыха и расслабления.

В стрессе симпатикотония говорит о том, что задействована симпатическая нервная система, а ваготония говорит о том, что задействована парасимпатическая нервная система.

На фазе восстановления возможен эпилептоидный кризис, который помогает перейти из одной части фазы восстановления в другую (см. на Рис. 3 между второй и третьей вертикальной пунктирной линией). Также на рисунке показано, как ведут себя микроорганизмы, которые находятся в постоянном симбиозе с нашим телом. **В нашем организме более 100 триллионов клеток, а микроорганизмов-бактерий, вирусов грибков, паразитов лишь в разы меньше.** В фазе восстановления мы чувствуем боль, жар, температуру. Эти симптомы проявляются потому,

что приходят другие микроорганизмы для того, чтобы помочь справиться с погибшими клетками увеличившегося ранее количества микроорганизмов. На фазе стресса развитие идет гиперактивно, после чего отходы биологической реакции необходимо вывести с помощью жидкости. Поэтому появляется отечность. Отечность и воспаление – один из самых частых признаков фазы восстановления. Все воспалительные заболевания являются фазой восстановления и разрешения. Повышается активность микроорганизмов и защитных клеток тела микроорганизмы на воспалительной фазе, и после так называемого эпилептоидного кризиса (не путать с понятиями, связанными с таким неврологическим недугом, как эпилепсия!) все приходит в норму.

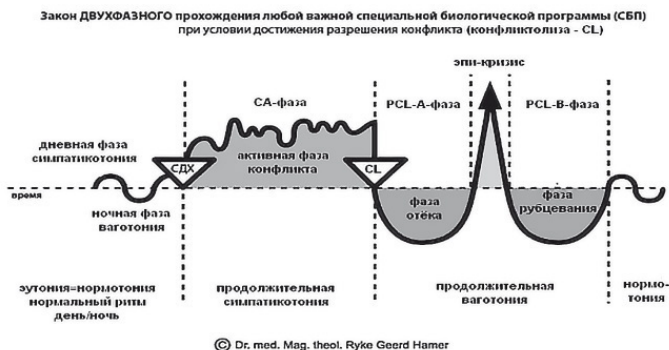


Рис. 4

Активную фазу характеризует следующее: это холодная

фаза, симпатикотоническая. Смерть на этой фазе возможна только в результате истощения запасов организма. Фаза разрешения от конфликта – наоборот, теплая. Мы чувствуем ваготонию, усталость, голод, конечности теплые, возможен зуд, спазмы, гиперчувствительность.



Рис. 5

На Рис. 5 видно нормальную ногу и ногу с отечностью в фазе восстановления. Поэтому, когда приходит стадия восстановления, не пугайтесь, а воспринимайте ее как уже стадию исцеления и задумайтесь, какой же конфликт совсем недавно пережили, то есть находились в состоянии стресса.

Интенсивность конфликта измеряется произведением его интенсивности на длительность во времени. Масса конфликта, полученная в результате этой «формулы», будет влиять на силу выражения симптома телом. В случае, например, с онкологическими симптомами мы имеем дело с максималь-

но возможной массой конфликтов.

Какие же бывают разновидности конфликтов? На линии жизни на Рис. 6 показаны разные виды конфликтов.



Рис. 6

Чаще всего конфликт происходит в детстве – программирующей части, проживаемой первый раз в нашей жизни. И затем мы переживаем другой конфликт (конфликт, который по виду своей эмоции соответствует предыдущему). Между ними существует определенная связь, как называет д-р Хамер – трек, дорожка, которая была записана в программирующей фазе, активизировалась через какое-то время, – через 10, 15, 30, сколько угодно лет, в момент, когда случился конфликт, запустивший симптом, который начал развиваться.

Чаще симптом проявляется уже в фазе восстановления, когда наступают восстановительные процессы. Здесь важно осознать, что происходит с вами, с вашим телом. Этот самопрограммирующийся, самый ранний конфликт, связан с понятием нестабильного, не разрешенного до конца конфликта. Нестабильный конфликт – тот, который никак не

завершит свое разрешение. Был конфликт, наступила стадия исцеления, за ней должна пойти нормальная жизнедеятельность. Но в этот период исцеления опять активизируется трек, и в результате человек снова входит в состояние стресса.

Снова происходит попытка восстановиться, снова эпилептоидный кризис, снова все разрешилось, но тут опять трек: к нам приходят ассоциации, воспоминания, связанные с программирующим, первым биошоком, конфликтом, так называемым СДХ (Синдром Дирка Хамера). Снова начинается стадия восстановления, но она так и не завершается, потому что идет постоянная активизация треков. Таким образом, конфликт становится незавершенным, его еще называют зависшим, самопрограммирующим.

Например, аутоиммунные заболевания характеризуются тем, что само тело создает симптом, и человек не может восстановиться. Также, если стадия восстановления сопровождается сильной отечностью и болезненностью и человек не прибегает ни к каким средствам облегчения этих симптомов, то эта стадия может даже привести к летальному исходу. Здесь нужно быть осторожным с медикаментозным лечением во избежание прерывания этой стадии или усиления ее напряжения. Например, ревматоидный артрит, при котором обычно прописываются кортикостероидные препараты, возвращающие человека в состояние легкого стресса, то есть симпатикотонии, а потому симптомы боли исчезают.

Но окончательное исцеление не наступает, так как фаза восстановления была прервана и зависла. Да, восстановление от этой болезни очень болезненное: боль, отечность, ломка суставов, невозможность ходить или что-то делать руками, и здесь больные снимают симптомы воспаления, чтобы временно выскочить из этого состояния. Но этим делают свои симптомы хроническими, так как не осознают конфликтных ситуаций, запускающих эти симптомы, снова в них попадают и, когда выходят из них, страдают уже конфликтами страха боли от фазы восстановления, прерывают ее и снова все повторяется по кругу. Конфликт продолжает жить на уровне тела и становится самопрограммирующимся.

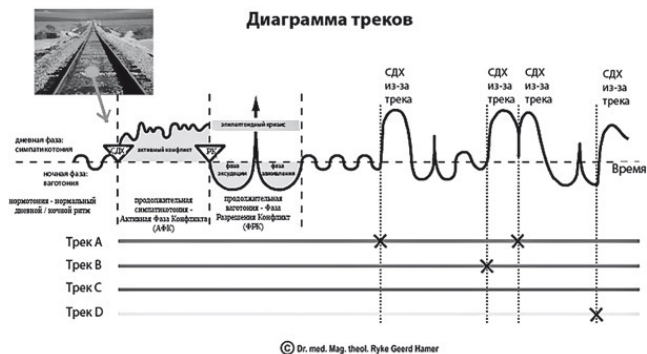


Рис. 7

На графике Рис. 7 вы видите самопрограммирующий кон-

фликт и хроничность. После активизации трека переживается стресс, потом снова идет стадия восстановления, и на стадии восстановления, до того, как произошел эпилептоидный кризис, или даже сам эпилептоидный кризис повергает человека в состояние конфликта страха, от которого организм потом тоже пытается восстановиться, и снова проявляется трек. Попытка организма завершить исцеление от заболевания становится «дорожкой», которая не дает человеку ее пережить и окончательно выздороветь. Поэтому необходимо пересмотреть мышление, создающее самопрограммирующие конфликты. То есть изменить восприятие собственных заболеваний, чтобы мыслями и действиями на фазе исцеления не подвергать себя в новый стресс, после которого фаза восстановления так и не завершается.

Также на хроничность очень часто может влиять блокирующий конфликт почечных канальцев. Это один из базовых конфликтов человека, именуемый конфликтом «беженца». Еще его называют конфликтом жидкостей, или рыбы, выброшенной на берег, рыбы, которая должна удерживать в себе влагу. И тогда почечные канальцы не открываются, чтобы не терять жидкость, фаза восстановления задерживается из-за большей отечности. Так как зачастую фаза восстановления – болезненная, нужно посмотреть, какой возможный конфликт беженца проживается параллельно, чтобы помочь фазе восстановления завершиться.

Если человек проживает конфликт хронически и слиш-

ком долго, то у тела возникает потребность отключиться от этого конфликта и тогда наступает синдром выгорания.

Синдром выгорания или истощения

Синдром выгорания наступает тогда, когда после примерно 6-ти месяцев конфликтного переживания, невозможности разрешения конфликта организм «отключается» и перестает заниматься его решением. Когда человек находится в состоянии выгорания, он чувствует нарастающее эмоциональное истощение. Достаточно серьезное истощение способно повлечь за собой изменение в сфере общения с людьми – человек становится безразличным, он ожесточен, негативен, нередко теряет интерес к своей профессии. Появляется ощущение собственной несостоятельности, неудовлетворенности. В конечном итоге резко ухудшается жизнь. После этого невроты и психосоматические заболевания последуют обязательно. Нужно следить, чтобы работа не была однообразная, сидячая, в хронически напряженном ритме, с постоянной эмоциональной нагрузкой. Когда эта нагрузка длительна и нет должного вознаграждения, как материального, так и психологического, человек однозначно получит синдром истощения. Поэтому нужно пересмотреть, что проживал человек за 6 месяцев до появления этого симптома.

Недостаточность в работе органов

Недостаточность – это неспособность органа выполнять функцию, для которой он создан. Например, нарушаются функция почек, печени или сердечная функция. Почечная недостаточность происходит тогда, когда почки не справляются, не в состоянии фильтровать токсины и другие отходы; сердечная недостаточность означает, что сердце уже не в состоянии проталкивать достаточное количество крови с целью обеспечения кислородом всего тела; печеночная недостаточность – неспособность печени осуществлять свои многообразные функции.

Причиной недостаточности является то, что человек проживал на уровне этого органа нестабильный, хронический конфликт с низкой интенсивностью, но достаточно долгое время. Эта ситуация воспринимается не как один интенсивный конфликт, а как набор серий маловажных повторяющихся ситуаций, который приводит к тому, что сначала приходит патология органа, а затем этот орган становится недостаточным в своей функции.

Например, у мужчины на работе был раздражающий элемент – его сосед по рабочему месту. Он свои папки и портфели оставлял на его столе – занимал таким образом чужую территорию. Для мужчин вопросы территории жизненно важны (территориальные конфликты – это эктодермаль-

ный этап биологии). Но мужчина не спорил с коллегой, считая, что вопрос мелочный и говорить об этом не стоит, и через какое-то количество времени у него развилась почечная патология, которая через какое-то время перешла в почечную недостаточность. Почему почечная? Потому что почками мы выделяем мочу, а моча с биологической точки зрения то, чем мы помечаем нашу территорию. Посмотрите на поведение собак, кошек, и станет понятно. Точно так же и для людей на уровне бессознательного психики: место, где мы мочимся – это наша территория. Поэтому через почки и мочевыводящую систему мы проживаем конфликты территории.

Устройство нервной системы

Нервная система человека состоит из Центральной Нервной Системы (ЦНС), то есть, головного и спинной мозга, и периферической нервной системы, включающей в себя внешние черепные, спинальные нервы и периферическую иннервацию (см. Рис. 8).

Соматический отдел нервной системы занимается осознанным управлением организма, в отличие от вегетативной нервной системы, контролировать которую напрямую человек не в состоянии. Вегетативная система отвечает за симпатический и парасимпатический отделы нервной системы. Нам это важно, чтобы понять, что такое симпатикотония и

ваготония. Симпатикотония – это мобилизация человека к активной деятельности, а ваготония – восстановление ресурсов человека.

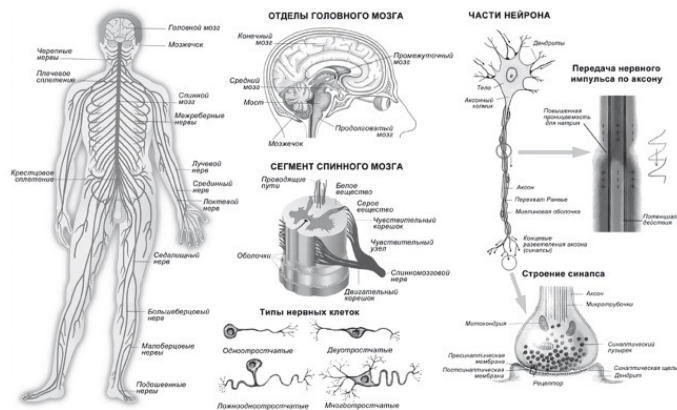


Рис. 8. Нервная система человека

На Рис. 9 видно, что там, где нейрон (нервная клетка) соединяется с аксоном другого нейрона, возникает синапс. Синаптическая связь – соединения между нейронами. Таким образом, наши нейроны создают как будто электрические сети и передают информацию всем органам тела. Белое вещество (миелиновая оболочка нейронов) мозга помогает ускорению реакций. Вокруг нервной ткани нервных клеток находится глия. Это вспомогательное серое вещество – своего рода подушка, которая помогает работе нейронов, окружая

ИХ.

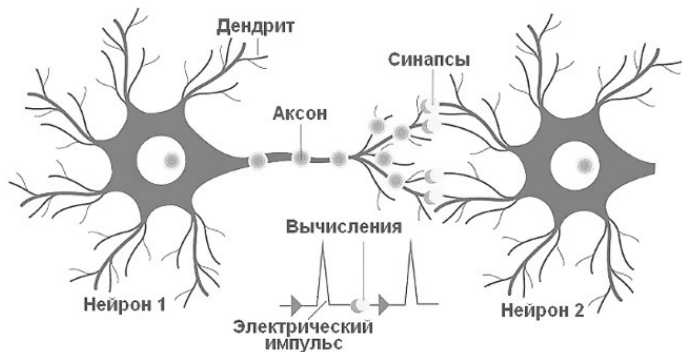


Рис. 9. Соединения нейронов друг с другом

Сейчас рассмотрим, как мы проживаем на уровнях тело, мозг и эмоции фазы стресса и восстановления (см. Рис. 10).



Рис. 10

Эмоционально говоря, человек проживает в стрессе, в неразрешенном конфликте апатию, перепады настроения, отсутствие аппетита. В головном мозге мощно стимулируются нейроны, что подтверждается энцефалограммой и другими методами исследований.

Как это происходит на уровне тела? Тело ищет решения проблемы. Оно выражает это болью в органе в фазе стресса – возможно, сужаются кровеносные сосуды, возникают запоры, сердечный и дыхательный ритмы учащаются, поджелудочная железа увеличивает выработку глюкагона, происходит выброс сахара, надпочечники увеличивают кортизол. Когда мы переходим в стадию восстановления, мы эмоцио-

нально спокойны, умиротворены.

Для закрепления понимания процессов симпатикотонии и ваготонии смотрите Рис. 11 со схемой симпатической и парасимпатической нервной системы. Здесь наглядно видно, как эти разделы нервной системы замедляют или, наоборот, ускоряют, стимулируют или расслабляют действия одних и тех же органов.

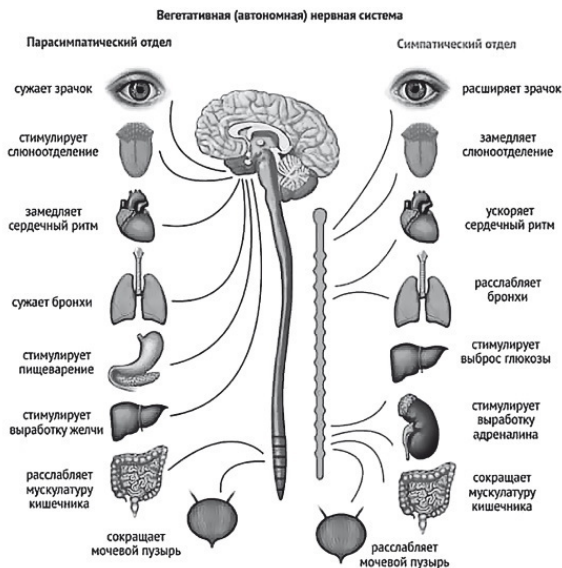


Рис. 11. Схема функционирования вегетативной нервной системы

5 этапов воспаления

Воспалительные заболевания – это заболевания, в своих названиях заканчивающиеся на суффикс «ит» (синусит, гайморит, ларингит, бронхит).

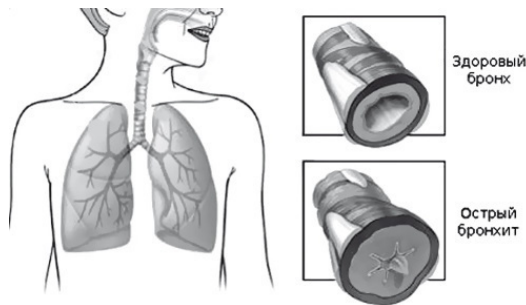


Рис. 12. Вид бронхов при бронхите

Они возникают на стадии восстановления, ваготонии. У детей часто встречаются такие заболевания. Чтобы это не было повторяющимся эпизодом, необходимо осознать, какой реальный или воображаемый конфликт пережил ребенок до проявления симптомов. Тогда можно в следующий раз уберечь ребенка от этого конфликта.

Существуют 5 этапов воспаления. У них есть биологическое и психологическое соответствие между собой.

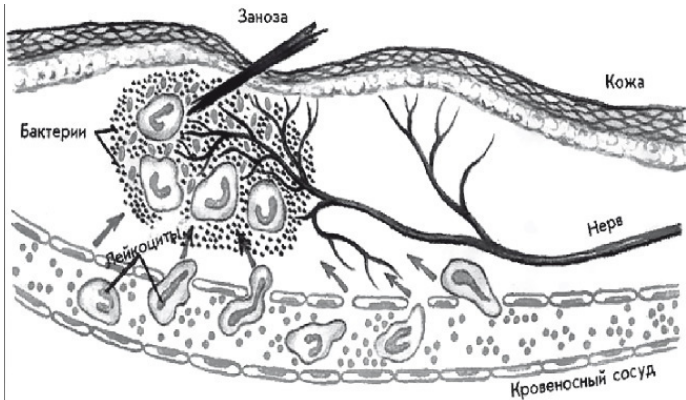


Рис. 13. Воспалительный процесс при попадании в кожу инородного тела

Первый биологический этап воспаления – расширение сосудов. Возьмем, например, занозу, которая попадает в тело (см. Рис. 13). Первое (1 этап) что происходит, это расширение сосудов, чтобы пришло больше крови. На психологическом уровне – это открытость: «Я открываюсь новому, так как что-то случилось, и мне необходимо научиться чему-то новому». Затем (на 2-м этапе) прибывают белые кровяные тельца – лейкоциты, которые нужны для того, чтобы обезвредить возможное вредное влияние занозы. Их психическая функция – различать свое-чужое. Это как «полицейские» в крови, они спрашивают «паспорт» у клеток в кровотоке: «Ты свой или ты чужеродный?» Затем (на 3-м этапе) наступает новое выстраивание: приходят красные кровяные

тельца, которые приносят новые строительные материалы. Затем этап фибрина (4 этап) – высокомолекулярного белка, составляющего основу сгустка крови. В переносном смысле фибрин говорит, что это ограничение, завершение для старой информации, и новые ресурсы будут работать.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ
РАСШИРЕНИЕ СОСУДОВ	ОТКРЫТОСТЬ
БЕЛЫЕ КРОВЯНЫЕ ТЕЛЬЦА	РАЗЛИЧАТЬ: Я И ДРУГОЙ
ТРОМБОЦИТЫ – НОВОЕ ВЫСТРАИВАНИЕ	ОБНОВЛЕНИЕ, КРЕАТИВНОСТЬ
ФИБРИН	«СЕТКА ДЛЯ СТАРОГО», РЕСУРСЫ
ВЫВЕДЕНИЕ	ЗАВЕРШЕНИЕ РАССТАВАНИЯ С БЫВШИМ Я или ТРАУРА/ГОРЯ

Рис. 14

Последний этап (5 этап) – выведение, эвакуация лейкоцитов в форме гноя. На психологическом уровне происходит этап завершения, с бывшим «я» покончено. Если мы на каком-то из этих этапов зависли и в психологическом смысле не можем это отследить, то воспаление будет продолжаться. Например, если после воспаления сустава мы не осознали причину предшествующего стресса сустава, то на какой-то из этих 5-ти стадий восстановление застынет и станет хроническим до тех пор, пока мы не осознаем, в чем же был

конфликт.

Если говорить, например, об артрозе, то он сопровождается страхом: «Я не смогу двигаться», и этот страх является конфликтом, который подвергает человека в стресс, в симпатикотонию. Нет новой информации, и человек зависает на старом страхе, а с этим старым страхом он не способен вывести ненужное, отжившее, что привело его к такому состоянию.

Что такое эмоция?

Что из себя представляет психическое явление – эмоция? Эмоция происходит от лат. Emovere – потрясать, волновать. Это психический процесс средней продолжительности, который отражает субъективное, личное отношение к существующим или возможным ситуациям. Очень важным видом интеллекта, то есть знанием и пониманием для любого человека является эмоциональный интеллект. Для его развития каждый человек должен уметь назвать минимум 25 положительных и 25 отрицательных эмоций, которые он знает и когда-либо испытывал сам или наблюдал в других людях. Ученые насчитывают до 2000 эмоций, которые может испытывать человек. Но знание минимум 50 эмоций обязательно. Рекомендую вам самостоятельно составить такие списки для себя для ликвидации эмоциональной безграмотности.

В этой главе мы рассмотрим разновидности эмоций не как

таковых, а в зависимости от того, при каких обстоятельствах человек их испытывает.

Привожу три пласта эмоций, которые важно различать для работы с Психосоматикой.

1) Первичная – подлинная, висцеральная эмоция, эмоция органа. Ее поиск – наша цель в Биопсихотерапии.

2) Вторичная – выученная, общепринятая, политкорректная, обычно маскирует Первичную. С ней надо еще поработать, чтобы проявилась первичная.

3) Третичная – межпоколенная, трансгенерациональная, не принадлежит самому человеку, а достается ему по наследству, от старших, учителей, в период формирования личности. Человек не осознает ее причин и живет с этими эмоциями автоматически, считая их частью себя.

Первичная эмоция

Первичная эмоция – это первая эмоция, которая обычно проживается сразу после того, как случился конфликт, стресс, неразрешенная ситуация.

Например, человек проголодался. Для организма это уже стресс. Если рядом нет источника еды (холодильник, закусочная и т. д.), то организм будет искать выход из ситуации внутри себя. Начнет выработку глюкогена, чтобы глюкоза поступила в кровь и появилась энергия для жизни и действия. Такие маленькие и большие конфликты проживают-

ся постоянно. Они бывают сознательные и бессознательные. Наш организм с этими ситуациями справляется сознательно, с помощью разума, или бессознательно, используя свои внутренние резервы. При бессознательном решении запускается программа в конкретный орган, что может привести к патологии.

Первичная эмоция проживается сразу после конфликта. Она совершенно спонтанна. Мы рефлекторно реагируем на происходящее. Эмоция чувствуется во всем нашем организме. Например, опасность приводит к чувству страха. Это и есть первичная эмоция. Когда человек выражает именно первичную, реальную, правдивую эмоцию для самого себя, для терапевта или для окружающих, то у него не начнется болезнь. Мозг осознаёт эту эмоцию и предлагает разные варианты решения. Если человек не может разобраться с этой эмоцией, например, чувствует страх, но не признается себе в этом (потому что он мужчина, его научили, что бояться или плакать стыдно, а надо быть храбрым), ему приходится реагировать агрессивно. В этом случае происходит выражение вторичной эмоции. Поэтому для того, чтобы остаться здоровым, необходимо быть глубоко честным с самим собой. В первичной эмоции заключена истинная, подлинная сущность человека. Основываясь на этих реакциях, зная себя телесно, являясь эмоционально грамотным, человек будет самим собой, сохранит свою идентичность, не пойдет против себя.

Проявление такой висцеральной, первичной эмоции не всегда принимается в нашем обществе из-за воспитания, убеждений, табу, ограничений, этикета и прочего культурного наслоения. Поэтому приходится выражать реакцию вторичной, политкорректной эмоцией.

Первичная эмоция четко определяется по времени. Она возникает сразу после конфликта и является мгновенной, спонтанной, естественной, неподдельной. На внутреннем языке она часто записывается в форме речевого деепричастия. Например, «я чувствую себя подавленным, разбитым, обнуленным, «заблокированным»» и т. д. То есть эмоция – это результат действия-воздействия на нас, который мы себе обозначили.

Если вы чувствуете, что наступила ситуация биологического или психического конфликта, важно, чтобы этот конфликт не остался неосознанным в теле и как следствие – не развился патологический процесс. В этот момент важно остановиться на несколько секунд в данной эмоции и назвать ее для себя понятно, точно, верно, правдиво. Например, сказать: «Я чувствую себя подавленным; я чувствую себя грустным; я чувствую себя отвергнутым». Если вы это сделаете, будьте уверены, патологии вследствие этой ситуации не будет, вы останетесь здоровы.

Резюмируем – суть такого подхода к здоровью в том, чтобы понимать свои эмоции, правильно их называть, освобождать, проживать без какой-либо цензуры. Если это грусть,

значит, нужно в этот момент погрузиться. Если это страх, значит, нужно себе в нем признаться и обеспечить безопасность.

Если так относиться к своей эмоциональной жизни, это будет являться лучшей профилактикой болезни. Когда симптом уже появился, нужно отмотать ленту времени назад в прошлое, вернуться в ту ситуацию и снова встретиться с эмоцией, которая запустила этот болезненный процесс.

Существует несколько терапевтических инструментов, которые все вместе дают практический результат в работе Биопсихотерапии по методу Психосоматики. Недостаточно просто определить, что такой-то симптом соответствует такой-то эмоции. В такой форме терапия или самоисцеление невозможны. Необходим определенный терапевтический подход, определенное умение уважительно, тонко, нежно, спокойно поговорить о том, что было больно для человека, о том, что было для него шоком. Сопроводить его, принять его таким, какой он есть: без какого-либо осуждения, без оценки, хорошо он сделал или плохо. Такая нейтральность и грамотное сопровождение человека в этом воспоминании помогает исцелиться и освободиться от эмоций, которые могут бессознательно присутствовать всю жизнь, отравлять ее и пагубно влиять на здоровье в целом.

Вторичная (выученная) эмоция

Вторичная (выученная) эмоция – социально принятая эмоция, которую общество разрешает показывать в каких-либо ситуациях. Вторичные эмоции могут привести к первичным, если мы будем правильно проводить беседу с человеком, который выражает вторичную эмоцию. Например, человек сидит и что-то рассказывает. Факты драматические, напряженные, но при этом человек говорит очень спокойно. Или повествует о чем-то грустном, но с хихиканьем или усмешками. Такой смешок является проявлением «наносного» безразличия и есть выученная эмоция, чтобы не доставлять другим неудобств. Это как крышка, закрывающая сковородку, в которой варится эмоциональная «солянка». К сожалению, работа с такой эмоцией ничего не меняет для человека, никак ему не помогает, не освобождает его от напряжения конфликта. Принимать ее во внимание в терапии это как если бы главное была не рана, а бинт и работа с ним. Такая «терапия» может помочь немного выпустить пар: поговорить, пошуметь, поплакать. Но на самом деле ничего не меняется, все так и остается внутри человека, потому что первичная, настоящая собственная эмоция не выражается. Важна та, которая переживается во время бишока, стресса или конфликта. Обычно вторичная эмоция возникает, когда мы идем против себя, отдаляемся от себя, собственных по-

требностей, нашей сущности. А симптом приходит и говорит: «Вернись к себе, уважай свои проявления».

В чем полезность вторичных эмоций? Почему их так много в нашей жизни? Полезность в том, что вторичная эмоция поддерживает расстановку сил, гомеостаз, статус-кво системы, в которой человек живет. В большинстве случаев люди хотят поддерживать положение дел именно таким, какое оно есть в настоящий момент. Например, в семье есть конфликты и, если маленький ребенок начинает выражать свою ярость по этому поводу, то родители, скорее всего, накажут его за это. То есть его положение изменится в худшую сторону. Поэтому ребенку в следующий раз удобнее быть грустным, но не выражать ярость, не злиться открыто на сложившуюся ситуацию. Ребенок не проявляет свою настоящую эмоцию ярости, ему удобнее выразить грусть. Он заметил, что тогда ничего не меняется в худшую сторону. Мама с папой как-то реагируют или вообще не реагируют на данное проявление вторичной эмоции, но, по крайней мере, хуже для ребенка ситуация не становится. Механизм закладывается, когда дети бессознательно учатся так выражать свои эмоции и потом, во взрослой жизни, это происходит автоматически. Если вы видите, что человек вам демонстрирует постоянно одну и ту же эмоцию, затрагивает одну и ту же тему и при этом ничего не меняется для него, знайте, что вы имеете дело с проявлением Вторичной эмоции. Ищите под ней другую эмоцию – Первичную. Человек не переходит к дей-

ствиям, не хочет ничего менять, потому что в этот момент он избегает встречи с чем-то более глубоким, более тягостным, в форме Первичной эмоции.

Приведу еще примеры Вторичных эмоций. В жизни положительной, верующей женщины, которая никогда не матерится, не скандалит, случается какая-то драма. Первая эмоция, которую она чувствует – это злость, ярость, желание подраться с человеком, причинившим ей боль. Это ее Первичная эмоция. Но, так как это не политкорректно, она маскирует ее под грусть и впадает в депрессию. Или, например, мужчина переживает Первичную эмоцию грусти, он чувствует себя грустным и хочет плакать от этого. Но так как он мужчина, а мужчины не должны плакать, он отрицает эту грусть и его состояние выражается через агрессию, он кого-то обижает. Точно так же может выражаться страх – через раздражение, агрессию. Это происходит, потому что нет возможности выразиться по-настоящему, потому что это социально порицается.

Блокирование эмоций может быть в двух формах: прямой и косвенной. В прямой – когда я запрещаю себе эмоцию потому, что она запрещена (ярость, раздражение, гнев) и в моей системе она недопустима, я ее не переживаю. Такую эмоцию, которая просто была исключена, легче найти. Когда смотрим со стороны – это более явная ситуация. Косвенная форма блокирования эмоций – это когда эмоция замещается другой эмоцией, тогда сложнее определить, какая же была

под ней на самом деле Первичная эмоция.

Третичная эмоция

Третичная эмоция – межпоколенная, трансгенерационная эмоция. Это эмоция, которая не принадлежит человеку, его жизни от рождения до настоящего момента, чужая эмоция. Это эмоция, которую человек получил по наследству, потому что эта эмоция была не принята в прошлом. Та эмоция, которая была не принята предками, будет искать принятия у потомков. Как определить Третичную эмоцию? Здесь прослеживается явное расхождение между тем, ЧТО говорит человек и тем КАК он говорит. Например, говорит «Я счастлив», но говорит это без жизни, без радости. Мы видим, что эта эмоция не соответствует своему названию, поэтому она какая-то не живая, как определенная программа, которую человек выполняет.

Карл Густав Юнг говорил, что только то, что мы принимаем, трансформируется. То, что мы не принимаем, остается и продолжает пребывать в нашем мире, в нашей жизни, в нашем бессознательном и передается дальше в поколениях. Если мы не сделали эту работу, тогда, она остается как задание для наших потомков, которым придется с этим работать.

В Третичной эмоции мы встречаемся с шоком, который переживали до нас наши предки. Это осталось записанным в генах. Каждый из нас является носителем памяти семьи, ее

традиций, памяти рода, с которой мы приходим в этот мир.

Приведу пример девушки, которой было около 35 лет на момент консультации. В 7 лет в автокатастрофе трагически погиб ее отец. Ее мать в тот момент была беременна третьим ребенком, и потому ситуация была очень напряженная. В ситуации с беременностью нужно было пережить смерть отца, как бы «заморозив» траур, потому что иначе у мамы мог быть выкидыш. На таких сроках беременности сильные переживания представляли серьезную опасность. И все, так сказать, сжались в кулак, напряглись и переживали эту смерть в молчании, в каком-то постоянном действии, в организационных моментах, но не говорили о том, что чувствуют, не давали себе выплакаться, пережить эту боль, это горе, так, как чувствовали его. И эта девушка пришла на консультацию почти через 30 лет с паническими атаками. Ей казалось, что она умрет, когда закрывались двери поезда... Мы начали разбираться, и выяснилось, что основная трагедия ее жизни началась именно в момент смерти ее отца.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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