

#ДокторБлогер



@IRINA_ROTOVA

более 200 тысяч подписчиков

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОСОМАТИКА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

О чём молчат
болезни



Ирина Александровна Ротова
Психология и психосоматика
женского здоровья. О
чем молчат болезни
Серия «Доктор блогер»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50405795

*И. А. Ротова. Психология и психосоматика женского здоровья. О чем молчат женские болезни: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2020
ISBN 978-5-17-109366-2*

Аннотация

Как нарисовать душу, чтобы понять, где болит? Ведь при физической боли мы точно можем показать это место, а при душевной – где его найти? Как распознать малейшие колебания настроения, понимать, какая реакция организма за этим последует? И куда будет обращена эта реакция: вовне или внутрь себя?

Познав и осознав свои чувства, они становятся верными друзьями и помощниками во всех сферах нашей жизни: в личной, профессиональной, в коммуникации с детьми, родителями, в бизнесе и в любых других начинаниях.

Эта книга поможет разобраться с болезнями души и тела.

Содержание

Введение. Что приводит к женским болезням?	5
1. Крик женской души	6
2. Женские болезни как вызов заглянуть с себя	8
3. Зачем исследовать свою душу?	10
4. Две реальности	14
5. Внутренняя реальность	16
6. Внешняя реальность	19
7. Пространство в 3D, или как услышать желания	21
8. Пространственно-временной континуум	23
Часть I. От чего зависит здоровье женщины	26
1. Психосоматика – что это?	27
2. Подсознание как внутренний доктор	32
3. Сознание	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Ирина Ротова
Психология и
психосоматика женского
здоровья. О чем молчат
женские болезни

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Введение. Что приводит к женским болезням?



1. Крик женской души

Знакомо ли такое состояние, когда, придя домой, где тебя никто не видит, ты снимаешь социальные маски и... тебя просто накрывает, сносит волной накопившихся эмоций и напряжения за долгие годы усталости... А еще муж, дети. Или их отсутствие. И ты готова выть, глотая слезы и размазывая их по подушке... Потому что то, к чему ты так долго шла, как будто не просто ускользает, а отдаляется на то же самое расстояние, на которое ты приближаешься. И тогда опускаются руки, жизнь становится бессмысленной и ты ненавидишь себя за то, что у тебя ничего не получается... А утром, собрав волю в кулак (я же сильная!) и нацепив очередную маску воина, вновь идешь на работу, к начальнику или к своим подчиненным, делая вид, что ничего вчера не произошло. Так, сиюминутная слабость – за которую ты себя будешь еще долгое время винить. А, как известно, виноватых надо наказывать. И чтобы было за что себя наказывать, организм включается в эту игру и преподносит тебе на блюде с голубой каемочкой букет женских заболеваний. Ну, чтоб жизнь медом не казалась. Ты же решила себя распясть? «Вот, пожалуйста, начинай!» – говорит организм, и ты бежишь на обследования... Круг безысходности замыкается.

Кто ты? Красотка, когда у тебя все получается, тебя хвалят и ты готова горы свернуть? Или жаждущий спрятаться

от всех и вся Гадкий утенок, чтобы не дай бог никто ничего не заметил? И тогда укрыться можно только в пещере, глядя как другие лебеди величественно купаются в пруду, наслаждаясь жизнью и создавая долговечные пары.

Чего ты ждешь? Спасения? Когда кто-то превратит тебя из гадкого утенка в лебедя или из Золушки в принцессу? В сказках это обычно принц на белом коне, который, кажется, и расставит все точки над *i*. Но как показывает практика, после «и жили они долго и счастливо» все только начинается. Где другие детские сказки, в которых раскрывается счастливая семейная жизнь? Не можешь вспомнить? Вот и я тоже. И тогда жизнь делится на «до» и «после». И, зная прекрасное окончание сказок, ты надеешься, что дальше так и будет. Но не тут-то было... Сталкиваясь с реалиями жизни, ты недоумеваешь: «Меня об этом никто не предупреждал! Я не думала, что будет так сложно! Ведь он должен был меня спасти!» И такое незнание правил жизни только окончательно запутывает. Где найти ответы на свои вопросы? Где такая школа, которая обучает искусству жить? Жить в свое удовольствие без болезней, проблем, защищая свою душу от терзаний, боли, обид, внутренних переживаний? Где обучают счастью? Как правильно сделать выбор? Как найти себя? Кто я? Где я? Зачем я? Куда я? Чего я хочу? Сложно дать однозначные ответы на эти вопросы, можно лишь впустить их в себя и позволить рано или поздно с ними соприкоснуться.

2. Женские болезни как вызов заглянуть с себя

Точно так же как рано или поздно в жизни каждой женщины наступает период, когда она сталкивается с медицинскими диагнозами, ходит по врачам, обследуется, пытается решить проблемы со своим здоровьем, а порой и вовсе вызывает скорую, чтобы хоть как-то выжить. Эндокринные заболевания, гормональные сбои, женские болезни, инфекции, незапланированная беременность или внезапное прерывание долгожданной беременности, бесплодие, климакс – все эти изменения происходят не только на уровне тела женщины, но и на уровне внутренних переживаний, оставляя неизгладимый след в ее душе, мешая полноценно функционировать в социуме.

Эта книга – своеобразная нить Ариадны, которая поможет лучше понять не только свой внутренний мир: чувства, эмоции, переживания, – но и увидеть взаимосвязь между женскими болезнями и тем, что в это время происходит в душе, помогая выкарабкаться из тайных лабиринтов ненужных мыслей и прийти к самой себе. Но здесь не будет конкретных ответов на свои вопросы, можно получить лишь пищу для размышлений и начать видеть в себе невидимое. Возможно, это что-то невидимое внутри и мешает быть здоровой, радостной, счастливой, наслаждаться каждым моментом своей

жизни, потому что есть какая-то внутренняя неудовлетворенность, которая держит весь организм в напряжении. И каким-то седьмым чувством есть понимание, что эта неудовлетворенность не от чего-то внешнего (отсутствия работы, квартиры, машины, мужчины, ребенка, здоровья), а от того, что что-то непонятное происходит внутри.

3. Зачем исследовать свою душу?

Учась на первом курсе медицинского университета нам, студентам, нужно было сдать экзамен по анатомии человека. В этот экзамен входило и практическое задание: препарировать доставшуюся часть трупа и показать на ней мышцы, фасции и прилегающие сосуды и нервы. Мне досталась прямая мышца живота. Задание, надо сказать, не из приятных: надо было скальпелем надрезать кожу живота, отделить ее от подкожно-жировой клетчатки и уйти вглубь мышц. Несмотря на все свои волевые усилия доделать это задание до конца, мне все-таки стало плохо и меня вывели из анатомического зала. С экзаменатором мы сошлись на том, что я нарисую плакаты этих мышц, нервов, сосудов, фасций, которые он будет использовать на лекциях. Таким образом, попытка препарирования трупа на экзамене для меня оказалась провальной. Тем не менее за рисованием плакатов я размышляла о том, что мы знаем, как устроено наше тело: есть кожа, жировая ткань, мышцы, фасции, сердце, сосуды, почки, печень и т. д.; у каждого органа есть определенная функция, эти органы связаны между собой в системы и работа этих систем контролируется гормонами, большинство которых вырабатывается в головном мозге. И даже знаем, как устроен головной мозг. Но вот как устроена человеческая душа – об этом история умалчивает. Ее невозможно потрогать, пощуп-

пать, заглянуть в нее, ее можно лишь прочувствовать.

Как нарисовать душу, чтобы понять, где болит? Ведь при физической боли мы точно можем показать это место, а при душевной – где его найти? Как распознать малейшие колебания настроения, понимать, какая реакция организма за этим последует? И куда будет обращена эта реакция: вовне или вовнутрь себя? Будет ли она разрушающая или созидающая? Как заглянуть в закоулки своей души? Как понять что в ней происходит? Как научиться защищать свою душу от мучений, терзаний, тревог? Где та таблетка, выпив которую, душа успокаивается и выздоравливает? Можно ли лечить тело, не поняв душу, или это будет только механический процесс? Вот следующий перечень вопросов, которые я затронула в этом исследовании – познании женской души на примере женских заболеваний, предлагая вашему вниманию увидеть не только анатомический атлас женских болезней, но и их психологическое значение как ключ к себе.

Я постаралась донести доступным языком сложные процессы взаимодействия психики и тела, происходящие в организме любой женщины при столкновении с такими диагнозами как кисты, миомы, поликистозы яичников, разрыв яичника, прерывание беременности, внематочная беременность, нарушение менструального цикла, климакс и др., основываясь на своем клиническом опыте и тех историях, которые мне приносили пациенты. Здесь вы найдете информацию о том, что творится в женской душе и как это меша-

ет беременеть, функционировать в социуме и реализовывать свои цели. Вы получите возможность начать понимать себя и свое тело с самых ранних детских переживаний. Увидите свою душу, с которой соприкасаетесь каждый день, симптомы тела, поймете куда обратить свое внимание, как услышать то, что шепчет тело и научиться с ним договариваться.

Работая над содержанием, я наивно предполагала, что ограничусь только классификацией медицинских диагнозов и соответствующих им психологических проблем. Но я ошиблась. Это было бы слишком примитивно. И тогда исчезла бы возможность увидеть объемность проблематики – взаимосвязь здоровья с тем, что происходит сперва в себе, затем в семье, а также в обществе, рассмотреть те социальные догмы, вынуждающие нас все больше и больше отдаляться от своих желаний, от себя, друг от друга, забывая про обычное человеческое общение. Мы рассмотрим не только взаимосвязь между телом и психикой, но и увидим, как это влияет на эффективность и реализацию в социуме. Заглянем внутрь души и найдем психологическое объяснение всех тех заболеваний и диагнозов, которые мешают качественно и полноценно женщине жить, накладывая ощутимый урон ее самооценке. Исследование своей души – это способ не только прикоснуться к себе, своему внутреннему миру, но и к душе своих родителей, бабушек, дедушек, прабабушек, детей и внуков. Так же как и в эту книгу вложена не только моя душа, но и душа моих учителей, педагогов, родителей,

а также каждого терапевтического случая, с которым я сталкивалась в своей практике.

4. Две реальности

Думаю, никто не станет оспаривать тот факт, что мы имеем отношения как минимум с двумя реальностями – внешней и внутренней. Внешняя включает в себя все происходящие вовне события (социум), а внутренняя – все чувства и переживания внутри (психику), в том числе и по поводу этих событий. Но только лишь «в том числе», потому что большую часть занимают чувства и размышления, не имеющие абсолютно никакого отношения к внешней реальности – так называемые фантазии. И у женщин с ними очень дружественные отношения.

Познав и осознав свои чувства, они становятся верными друзьями и помощниками во всех сферах нашей жизни: в личной, профессиональной, в коммуникации с детьми, родителями, в бизнесе и в любых других начинаниях. Ориентация на свои внутренние ощущения и желания позволяет выработать свой собственный компас, на который можно будет ориентироваться. И в какой-то момент уже не понадобится узнавать чье-то мнение, на кого-то равняться, уточнять правильность своих действий, пенять на свою судьбу; перестанет волновать прекрасное далеко и тянуть назад вязкое прошлое. Будет четкое понимание того, чего же хочется на самом деле. Все, что будет иметь значение, – это способность находиться в моменте «здесь и сейчас», в равной степени на-

слаждаясь либо общением, либо же тишиной и уединением.

Постепенно душа начнет освобождаться от таких мешающих чувств как сожаление, разочарование, стыд, вина, обида, зависть, злость, гнев – тех, которые мешают жить полноценной жизнью. И тогда внутри обнаружится пространство для чего-то более важного, целостного и созидающего. И добиться этого можно лишь в глубокой работе познания себя, в результате чего можно не только обнаружить какие-то желания в себе, но и признаться себе в этом, и даже озвучить их в социуме, приводя в гармонию эти две реальности. Если же внешняя и внутренняя реальность не соответствуют друг другу, то это приводит к различным женским заболеваниям.

5. Внутренняя реальность

Внутреннюю реальность женщины условно можно представить в виде необъятной Вселенной или открытого космоса. Разве будучи маленькими детьми вас не привлекали на небе звезды, луна, солнце, созвездия; не интересовала в школе информация о скорости света, миллиардах световых лет, о перемещениях в межгалактических пространствах, о путешествиях от планеты к планете и познание всего неизведанного? Не хотелось узнать как устроена Галактика, Млечный Путь? Есть ли еще планеты помимо известных нам? Существуют ли параллельные миры, черные дыры? И как выглядит планета Земля из космоса? Хотелось бы увидеть ее издалека? Как взаимодействуют между собой Солнце и Луна? Ответы на эти вопросы можно найти в себе, если отправиться в путешествие во внутренний космос – в космос познания своей души.

Женская душа – это поистине целая вселенная! Там мы найдем и черные дыры в виде своих страхов, одиночества, злости, ненависти; столкнемся со скоростью света, когда чувства зашкаливают и реакции моментально сменяют друг друга; увидим Млечный Путь своего спокойствия и умиротворения; пропутешествуем от планеты к планете – от Марса к Плутону, от Плутона к Нептуну – в виде мужчин и встретим самую главную для себя планету – Солнце в образе сво-

его мужчины; познакомимся с различными катаклизмами, межпланетными взрывами в виде своих эмоциональных реакций на происходящее; увидим межгалактические войны в виде противоречий, происходящих в недрах своей души и разрывающие ее на осколки; разглядим параллельные миры в виде других женщин и смиримся с их присутствием.

В такой внутренней вселенной есть место всему – добру и злу, любви и ненависти, зависти и принятию, предательству и прощению, протесту и смирению, унижению и превосходству, всемогуществу и беспомощности, насилию и подчинению, восхищению и презрению, здоровью и болезням, женщинам и мужчинам, патентности и бесплодию, потере и приобретению, контролю и безответственности, преступлению и наказанию, прокурору и адвокату, сказке и быти, жизни и смерти, процветанию и увяданию, огню и воде, холоду и жаре, небу и Земле, Солнцу и Луне, дню и ночи, опоре и зыбкости, нужде и благодарности, структуре и хаосу, норме и патологии, удовольствию и аскезе, и многим другим противоречиям, которые периодически обнаруживаются в себе. Именно они и мешают понять и почувствовать свои истинные желания, услышать себя и понять, чего хочется на самом деле. Нет в голове порядка, один сплошной хаос и в личной жизни, и на работе, и со здоровьем.

Каждой женщине необходимо чувствовать себя защищенной, спокойной. Для этого нужны внутренние ресурсы, дающие уверенность в себе, когда начинаешь делать то, чего

раньше никогда не делала и не бояться предстоящих перемен. Конечно, можно ждать, когда эти изменения наступят самостоятельно, одновременно не веря этому (именно отсутствие веры и будет блокировать наступление такой трансформации), а можно впустить в себя информацию этой книги, дать ей пожить внутри себя и услышать отголоски своих желаний, чувств и эмоций.

6. Внешняя реальность

Рождаясь, мы попадаем в группу – ячейку общества, в которой и начинается наше познание мира. Семья, детский сад, школа, университет, работа – это все социум. Именно он и является той лакмусовой бумажкой, на фоне которой видно наше внутреннее состояние. Сколько не имей квартир, машин, денег, но если в глубине души нет удовлетворения и спокойствия, то ничего из перечисленного не радует. Частые больничные, финансовая нестабильность, регулярная смена места работы, лишний вес, отсутствие ребенка – все это следствие нерешенных внутренних проблем, идущих из детства. Что же такого идет из детства, из родительской семьи, что став взрослой, приходится наткаться на неприступную стену в виде сложностей со здоровьем, лишним весом, невозможностью продолжить свой род?

Социум начинается с семьи и неудовлетворенность идет именно оттуда: плохие отношения с отцом и отсутствие доверия к маме выливаются в недовольство собой и всем окружающим, переходя затем на супруга, детей, работу, свою жизнь. Весь этот негатив за долгие годы скапливается внутри, не позволяя войти чему-то доброму и хорошему (новым отношениям, перспективной работе, здоровому ребенку). Он периодически выходит наружу в виде ругани, недовольства, провокационных реплик, пугая окружающих. Как

если представить сосуд, доверху наполненный грязью (зло-
стью, страхами, ненавистью, обидой, завистью, сравнением,
конкуренцией), из которого содержимое уже вытекает нару-
жу. Согласитесь, невозможно его наполнить чем-то светлым
и радостным, предварительно не опустошив. Также и с че-
ловеком – чтобы впустить в свою жизнь позитивные измене-
ния, сперва необходимо избавиться от негативных.

Общество нам много чего навязывает: бесконечный поток
информации во всех социальных сетях, постоянные новости,
трагедии, катастрофы, различные сериалы, где проживаются
чужие эмоции, которые мы впитываем как губка и не позво-
ляем услышать себя.

Невозможно быть успешным в социуме, не наладив внут-
ренний диалог с самим собой. Мы привыкли винить во всем
экологию, врачей, общество, медицину, но только не самих
себя. И, не понимая этого, начинаем выяснять отношения
с мужем, бежим ругаться к начальнику, в детский сад, вы-
сказываем свое недовольство школьными учителями, меня-
ем психотерапевтов, судимся с врачами – вместо того, чтобы
остановиться, выдохнуть и сказать: «Стоп! А что такого сей-
час происходит в моей душе, что я озлоблена на весь мир?». Не-
довольство внешней реальностью закрывает дорогу к же-
ланным целям.

7. Пространство в 3D, или как услышать желания

Рождаясь, мы не имеем никакого представления ни о пространстве, ни об объеме, ни о времени. Все эти понятия приходят к нам гораздо позже. Единственное, что имеет значение для только что рожденного младенца, – это кормящая грудь матери. У него даже нет представления о матери как о целостном объекте: что находится у нее внутри, где, как и с кем она живет, что делает. Кормящая грудь – вот единственное желание для него. Только лишь с течением времени у младенца появляются другие желания, а также расширяется и его внутреннее пространство. В его поле восприятия появляются новые лица, целостные объекты, люди, стены, помещение, далее все это увеличивается до квартиры, дома, а затем до детского сада, школы и т. д. Таким образом, способность расширять свое внутреннее пространство является у человека приобретенным навыком, и эту способность можно развивать до бесконечности.

Помните, как в детстве мы рассматривали картинки в книге «Третий глаз»: чтобы увидеть объемное изображение, нужно было какое-то время сосредоточенно смотреть на страницу вдаль как сквозь стену и только тогда открывалось еле уловимое движение до этого невидимого объекта. Ускорить процесс «оживания» этих картинок помогал навык. То

есть прежде, чем научиться «щелкать» картинки как орешки, необходимо было посвятить этому какое-то время. Зато потом, открыв страницу на любом изображении, за 3–5 секунд получалось сфокусировать взгляд и уловить тот самый оживший объект.

Что-то подобное происходит и тогда, когда мы разрешаем впустить в себя совершенно незнакомую информацию, чью-то другую точку зрения, новую мысль, идею, не отрицая ее, а дав ей пожить какое-то время внутри себя и занять там свое место. Только тогда эта информация может откликнуться еле ощутимым движением, помогая услышать какое-то далеко запрятанное желание в недрах своей души.

В этой книге речь пойдет не только о женских диагнозах и медицинских догмах, к которым мы привыкли подходить как к чему-то незыблемому и безапелляционному, что лечится только врачами и только медикаментозно. Но и о невидимой стороне женского организма, скрытых и тайных желаниях, как если бы мы рассматривали гинекологические диагнозы, как книгу «Третий глаз», вглядываясь в атлас символики не только тела, но и души, позволяя ожить чему-то незримому. И тогда появляется возможность увидеть совершенно другие смыслы, эмоции, связи и значения знакомой для всех проблемы.

8. Пространственно- временной континуум

У женских диагнозов есть одна очень важная особенность – они отличаются своей цикличностью, передаваясь из поколения в поколение – от бабушки к матери, от матери к дочери, усиливая тем самым их эмоциональную связь. Организм девочки растет, трансформируется, преобразуется и когда-то жизненно важные в пятнадцать лет подростковые проблемы и эмоциональные переживания, забываются в тридцать пять. Но вдруг оказывается, что подрастает дочь и то, что перестало быть актуальным для матери, становится актуальным для ее дочери и вместе с взрослением дочери оживают и свои подростковые воспоминания, в том числе и отношения со своей матерью. И тогда понимаешь, насколько эта связь прочна и что в этих отношениях хотелось бы изменить.

Невозможно рассматривать женские диагнозы в каком-то определенном возрасте: только в 15 лет, или в 30, или в 40, или в 50 лет. Поэтому всю женскую патологию условно можно разместить на пространственно-временном континууме, разделенном возрастными промежутками, где слева находятся наши мамы, бабушки, прабабушки, справа – дочери, внучки и правнучки, а в центральной точке – это мы в настоящем. В каждой точке этого континуума можно испы-

тывать совершенно разные желания и одновременно противоположные чувства, наличие которых порой очень сложно объяснить. Можно любить свою маму и злиться на нее одновременно, понимая что все, что она делала, было лишь во благо детей. Но став взрослой, почему-то появилось понимание, что «своих детей я бы воспитала по-другому!». И как будто борешься с ветряными мельницами, потому что все равно приходится сталкиваться с проблемой общения поколений. Так происходит потому, что в любой точке этого континуума слева всегда будет минус, а справа всегда плюс. Как будто мы вынуждены находиться в этих противоречиях и нет шанса просто побыть на одном месте, получая от этого удовольствие.

При чтении книги можно будет собрать и свой собственный опыт – не только вспомнить свою личную историю, но и историю развития всей своей семьи. Появится возможность окунуться в прошлое, затем побывать в будущем и остаться в настоящем.

Дело в том, что мама подсознательно передает ребенку все свои страхи, тревоги, переживания, подростковую неуверенность в себе, начиная с самого детства. Тут бы со своими страхами разобраться, не то что с переданными по наследству! Такую же базовую комплектацию наши мамы получают от своих мам, а те в свою очередь от своих, и несем мы всю эту информацию своим дочерям, внучкам и правнучкам – ювелирная работа коллективного бессознательного во всей

своей красе. Именно поэтому иногда кажется, что подобные ситуации в семье уже повторялись и такой сценарий хочется изменить. Но сделать это можно не в прошлом, не в будущем, а в настоящем, здесь и сейчас – в этой точке пространственно-временного континуума.

Женская душа хранит в себе память зарождения целых поколений. В этой памяти оседают не только все радостные события, но и все печальные, негласно повествующие о потерях и утратах даже еще не рожденных детей. Именно поэтому в обычной жизни дорога к себе, к своей взрослой и уверенной части, способной осознать всю эту информацию, переработать ее и иметь с ней дело, занимает не один год, не два, а несколько лет. Ведь нужны силы и время, чтобы справиться сперва со своими страхами, комплексами и неуверенностью в себе, затем с мамиными, и, возможно, еще и с бабушкиными. И только после этого можно почувствовать себя достойной женщиной, которую можно любить и которая способна любить сама и быть счастливой, продолжая свой род. А пока внутри притаились все эти «чужие-свои» страхи, то вероятность передать их по наследству очень высока.

Часть I. От чего зависит здоровье женщины



1. Психосоматика – что это?

Отношение к слову «психосоматика» в современном обществе уже стало более положительным и не таким неоднозначным как 25 лет назад. Более того, люди сами готовы искать психологические причины своих заболеваний, лишь бы избавиться от них. «Психо» – душа, «сомо» – тело и это говорит о том, что в организме абсолютно все взаимосвязано: не только в здоровом теле – здоровый дух, но и наоборот, только при здоровом духе может быть здоровым тело.

Мы же обращаем внимание на свое тело только тогда, когда оно начинает беспокоить или какая-то его часть выходит из строя. И чаще всего в этом случае начинается борьба с симптомами с помощью лекарств, операций или обезболивающих таблеток. И все же в III тысячелетии все больше людей приходят к пониманию того, что тело и душа неразрывно связаны.

Тогда к здоровью можно идти двумя путями: как через тело (занимаясь спортом, различными упражнениями, практиками, медикаментозным лечением), так и через психику, встречаясь со своими страхами, чувствами, проблемами, идя к спокойному уравновешенному внутреннему состоянию, ведущему в целом к оздоровлению организма. Поэтому любые процессы в теле отражаются на психике: как все хорошее, так и все плохое. Таким образом надо понимать, что

и лечением женских болезней нужно заниматься не только на уровне тела, но и на уровне психики. Наш мозг – наш генеральный штаб, который и дает команды всему организму, поэтому начинать нужно с него.

Репродуктивная система, в отличие от других органов и систем, имеет прямую связь с мозгом. Можно, конечно вырезать кисту, или миому, прижечь эрозию, убрать воспаление и спайки хирургическим путем, но, если не искать психологическую причину (то есть для чего организм выращивает то, что ему для жизни вобщем-то и не нужно), то кисты будут расти, миомы – увеличиваться и размножаться, а гормоны подсакивать или падать в зависимости от внутреннего истощения организма. Психика и физиология – это равноправные составляющие организма и они обе имеют право голоса.

Как остановить этот рост ненужных болячек? Видимо, организму это зачем-то нужно. Ведь выполняют же какую-то функцию все эти кисты, миомы, мультифолликулярные яичники, спайки, непроходимость труб и т. д. Значит, подсознательно есть определенные выгоды находиться в таком положении, иначе зачем организму выращивать то, что изначально им не предусмотрено? Для чего они нужны? О чем они сигнализируют? Бывает ли так, что человек совсем не болеет за всю свою жизнь? И можно ли излечиться самому?

Чаще всего мы сталкиваемся с такими противоречиями внутри себя: «Я хочу быть здоровой, поэтому иду в больни-

цу». Если хочется быть здоровой, при чем здесь больница? Не кажется ли, что начать сперва нужно с себя: со своего распорядка дня, с питания, с формирования личного пространства, урегулирования труда и отдыха, улучшения личных взаимоотношений? Именно это и называется здоровьем в глобальном смысле этого слова.

«Здоровье», по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), – это состояние психического, физического и социального благополучия. Даже если килограммами глотать таблетки, продолжая каждый день находиться в ненавистном окружении и испытывая стресс, то ни один врач не поможет, каких бы семи пядей во лбу он ни был. Почему бы не подойти к здоровью с другой стороны и, допустим, составить график дня, записаться на спорт, танцы, йогу, к психотерапевту, убраться дома в конце концов, составить список важных дел, расставить для себя приоритеты, начать делать то, на что всегда не хватало времени? Может, именно такой подход поможет избавиться от женских болезней, а также естественно зачать и родить здорового ребенка?

Организм – цельный объект, поэтому и с вопросами гормональных нарушений идти нужно не только к представителю логики и сознания – врачу, но и к тому, кто работает с душой – психотерапевту, то есть подключать к своему здоровью не только мозг, но и чувства, эмоции, рассматривая медицинские проблемы с двух сторон – со стороны тела и со стороны психики. Единственная возможность встать на

путь выздоровления – это начать дружить с собой: со своим телом, чувствами, эмоциями, со своей психикой, научиться договариваться с собой, искать этот контакт.

Для того чтобы быть здоровыми, мы регулярно делаем зарядку, занимаемся спортом, чтобы быть опрятными, мы каждый день умываемся и чистим зубы, следим за гигиеной лица и тела. Так почему мы с такой же регулярностью не заботимся о гигиене своей души, наиболее важной составляющей части человеческого организма? Психосоматика – это еще и зависимость состояния тела от состояния души: чем больше общество будет вгонять себя в стресс, тем больше будет лечебных учреждений.

Возможно, уже не секрет, что психосоматические заболевания имеют тенденцию к исчезновению при условии их осознания. Чаще всего это происходит в результате психотерапевтической работы. Но сегодня возможности коммуникации настолько широки, что, находя нужную информацию в книгах, интернете, видео, прямых эфирах, тоже можно настроить свой мозг на определенную волну. Осталось только решить на какую – на болезнь или выздоровление. В моей практике большое количество случаев уменьшения кист, миом, исчезновения очагов эндометриоза, увеличение эндометрия и наступления беременности при ее длительном отсутствии. Так происходит тогда, когда осознав причины, приведшие к этому заболеванию, получается пересмотреть свое поведение и начать вести себя по-другому: перестать

внутри гонять переживания, думать только про негативные события, критиковать себя и близких. А взамен позволять быть людям такими, какие они и есть, давая как другим, так и себе больше свободы и показывая окружающим свою женственность и ранимость.

Сколько бы не хотелось избавиться от болезней с помощью логики и здравого смысла, этого не происходит. И если их невозможно устранить с помощью сознания, то к ним необходимо подобраться со стороны подсознания.

2. Подсознание как внутренний доктор

Все функции нашего организма поддерживаются саморегулирующейся внутренней системой: мы дышим с определенной частотой дыхания, сердце бьется в заданном ритме, в крови поддерживается нужный состав кислорода, углекислого газа, содержится необходимое количество клеток крови – тромбоцитов, эритроцитов, лейкоцитов и т. д. Гормоны, являясь серым кардиналом организма, тоже получают команду из головного мозга. И обо всем этом мозг не задумывается, все это контролируется внутренними биохимическими процессами, которыми руководит подсознание.

Как проверить, что это именно оно? Приведу такой пример: вот ты шла спокойно и вдруг оступилась и упала. Вздрогнуло все – и тело, и психика. Мгновенно нахлынули какие-то эмоции испуг, страх, злость, раздражение, агрессия; тело выделило в кровь определенные гормоны, адреналин или норадреналин; дыхание сбилось, сердцебиение участилось, на лице появилась краснота или испарина, то есть подключились все системы организма! Также и любое заболевание напрямую связано с душевным состоянием. Любой симптом – это всегда сигнал о душевном неблагополучии, зашифрованный на языке тела. Вот и надо понять, где же в душе возникла поломка, что начало страдать тело?

С подсознанием нас познакомил Зигмунд Фрейд более 100 лет назад. Оно также управляет и всеми чувствами, мыслями, эмоциями, скрытыми страхами. Способность накручивать себя и фантазировать – это тоже функция подсознания. От состояния подсознания, в свою очередь, зависит то, что происходит с нами в социуме: здоровье, успешность, счастье, статус, наличие любимого человека, детей, финансовое благополучие. Зачем изобретать велосипед, если для того, чтобы быть здоровым, нужно всего лишь найти подход к подсознанию? Тогда может хватит истязать себя обследованиями, операциями, различным лечением и начать со своего внутреннего состояния – с лечения своей израненной души?

Подсознание и есть наш **ВНУТРЕННИЙ ДОКТОР**, с которым и предстоит познакомиться. А для того, чтобы научить этого доктора направлять все свои силы на выздоровление и нормализацию внутреннего состояния, мы задействуем психику. Психика и мысли – это еще одна составляющая организма. Для того чтобы женщине стать здоровой и более ресурсной, она должна начать меняться через свои мысли, которые, как кажется, ей неподвластны. И это можно сделать лишь подробно рассмотрев все то, что происходит в женском организме и начав чувствовать и думать по-другому.

Более того, даже сейчас, читая эти строки, уже можно испытывать какие-то эмоции (допустим, раздражения, неприятия, злости) или поймать себя на том, что все это знакомо и незачем десять раз повторять какие-то прописные истины.

Но это нужно для того, чтобы плавно подойти к одной очень важной теме – познакомиться с собой и своим подсознанием можно не только через знания, книги, теорию, но и через свои ощущения по отношению к другим людям, находящимся рядом, а также через свои уже имеющиеся болезни.

Можно отрицать эту внутреннюю реальность, ставя тем самым под сомнение взаимосвязь тела с психикой, говорить, что язва желудка – это просто диагноз, который нужно лечить медикаментозно и не думать о том, что извне приходит какая-то информация, проглотив, которую ее невозможно переварить. И продолжать работать на той работе, которая поставляет такую неудобоваримую информацию. Или же мигрень – как универсальный способ справиться с внутренними противоречиями, мешающими услышать свое истинное желание. Избавлением от мигрени будет сформированная способность организма видеть и понимать эти противоречия. Или же повышенное артериальное давление, говорящее о том, что происходит какое-то незаметное эмоциональное давление извне, которое невозможно уловить. Подобные реакции самому отследить очень сложно, но организм умело ими пользуется, пытаясь донести важную информацию.

Подсознание – это весь наш опыт, все эмоциональные реакции, возникшие с момента зачатия и продолжающиеся до сих пор, которые невозможно проконтролировать сознанием. Подсознание не зависит от установленных в социуме рамок и правил, в первую очередь им движут чувства, которые

мы испытываем. Подсознание это и есть внутренняя реальность.

3. Сознание

Единственное, что сдерживает необузданное подсознание, это сознание – внешняя реальность, дающая возможность человеку цивилизованно существовать в социуме. В социуме надо соблюдать правила, прилично себя вести, в социуме не принято показывать свои эмоции, в социуме приветствуется здравый смысл и логика. Под социумом подразумевается окружение, в котором каждый из нас вырос и находится с самого детства: сперва это семья (мама, папа, братья, сестры, бабушки, дедушки), затем детский сад с детьми и воспитателями, далее школа со сверстниками и учителями, пионерские лагеря с вожатыми, университет с педагогами. Во взрослой жизни окружение меняется на коллег, начальников, подчиненных (отношения с которыми как правило строятся по типу своей родительской семьи), ну и построение своей семьи со всеми вытекающими отсюда последствиями и правилами очередного микросоциума.

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.