

# Саморегуляция и feedback для здоровья и инноваций

Технологии upgrade и прогресса

18+

Сергей Шевцов

# **Сергей Александрович Шевцов**

# **Саморегуляция и feedback**

# **для здоровья и инноваций**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67051095](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67051095)*

*SelfPub; 2022*

## **Аннотация**

По ходу чтения этой книги, у вас, наверно, появятся сомнения, но я прошу вас не торопиться, пока вы не потратите немного времени на размышление или применение предлагаемых упражнений. Она посвящена биопсихосоциальной саморегуляции и увеличению положительного вместо борьбы с отрицательным, а все 1000 формул аффирмаций дадут вам хорошее самочувствие, не только эмоциональное, но и физическое и даже финансовое. Методы книги используют принцип «обратной связи», как «биологической», так и «маркетинговой», ведь её цель одна – повышение психической и физиологической (медицинской) «удовлетворённости»)) А термин «боль клиента» – это вообще рекордсмен по «психотерапии в рекламе и маркетинге», ибо альгология (наука о боли) вышла из медицины и психологии и научно показаны при болях антидепрессанты и родная психотерапия из этой книги.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Предисловие	6
Эти 25 задач для вас и меня	11
Образно говоря, психотерапия бывает всего трех видов:	16
Реферат патента на способ оценки эффективности рекламы	18
Часть I. Семь теорий возникновения и лечения болезней. Глава 1. Магическая (и астрологическая) теория	22
Глава 2. Теологическая теория	25
Глава 3. Экологическая (диетологическая) теория	27
Глава 4. Инфекционная (паразитическая) теория	29
Глава 5. Биохимическая и биофизическая теория	30
Глава 6. Неврологическая теория	32
Глава 7. Интегративная и психосоматическая теории	34
Для психосоматических заболеваний (ПСЗ) характерно следующее:	37
Специальный тест на алекситимию.	41
Часть II. Хорошая и не очень психорегуляция и терапия. Глава 1. Психокоррекция через	44

самовнушение	
Во-первых, физиологическая причина.	45
Во-вторых, психологическая причина негативной эмоции.	46
Вообще-то, самовнушение является частью так называемого позитивного мышления.	51
Позитивное мышление можно также сравнить с диетическим питанием:	56
Глава 2. Управление самооценкой	59
Глава 3. Определение истинных желаний	68
К диетическим методикам	75
Вторая группа методик – физические.	76
Третьим физическим фактором,	77
Глава 4. Семейная психотерапия	81
Глава 5. Самокоррекция общения	88
Классификацию психологических защит.	93
И, наконец, последняя ПЗ	99
Особенно действенен способ: «заполнение пробела».	101
Конец ознакомительного фрагмента.	107

# Сергей Шевцов

# Саморегуляция и feedback

# для здоровья и инноваций

## Предисловие

*«Все люди по природе стремятся к знанию,  
а доказательство этому – их любовь к новым впечатлениям»*

*Аристотель*

Саморегуляция – это сознательная способность человека управлять своим психофизическим состоянием и здоровьем, используя методы традиционной и нетрадиционной медицины и психологии в силу своих знаний и умений. Знать – значит предвидеть, а предвидеть – мочь или властвовать. Однако же не тот больше знает, кто дольше жил, а тот, кто дальше ходил.

Способности каждого из нас к саморегуляции подтверждены отечественными и зарубежными учеными, разработавшими четыре основные теории:

1. Гомеостаз и гомеорезис – поддержание самим организмом человека постоянства и приспособляемости его внут-

ренной среды (крови, сердца, кишечника, почек, бицепсов и так далее).

2. Стресс и адаптационный синдром – врожденная реакция личности на внешнее воздействие, направленная на сохранение психофизического гомеостаза.

3. Рефлексы и функциональные системы – механизмы взаимопомощи органов и физиологических системам (нервной, эндокринной, пищеварительной и других).

4. Саногенез и иммунитет – защитные реакции организма человека и животных, осуществляющие саморегуляцию на клеточном и молекулярном уровне.

Казалось бы, получается, что не нужно совершенно ничего делать, чтобы быть здоровым. Но почему же на деле все обстоит далеко не так радужно? Связано это с тем, что человек – социальное существо, и почти ничему не разрешает происходить непосредственно, без участия со-знания.

Однако поправить свое самочувствие возможно, если заниматься нелекарственной саморегуляцией, быстрой и эффективной, помогая своему организму комплексно.

Способу комплексного улучшения здоровья души и тела уже много веков. Еще Гиппократ говорил, что «не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и все окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности». Спорить с отцом западной медицины бессмысленно. К тому же еще

более древние китайская и индийская аюрведическая медицины строили всю свою диагностику и лечение по такому же холистическому (целостному) принципу. Цветотерапия, ароматерапия, звуко- и рефлексотерапия и даже вкусовая терапия – все это издавна служило исцелению человека и служит по сей день. Но, к сожалению, это древнее богатство не всегда и не всеми современными врачами традиционной медицины используется: никому нельзя объять необъятное.

Однако в наше время – время научно-технического прогресса, глобальной химизации и электрификации, нужда в лечении именно экологической средой человека в целом стала намного больше, чем в прежние века. Можно даже запатентовать такой «оригинальный» метод, как «экотерапия». По-другому такую методику можно назвать «мультифакторная медицина». Этому понятию соответствуют также современные термины «интегративная» и «социальная» медицина. Биопсихосоциальная концепция здоровья Всемирной организации здравоохранения также базируется на холистической концепции человеческого здоровья.

Далее будет изложен максимально комплексный (интегративный) подход к психофизической саморегуляции здоровья. Кроме того, мы делаем акцент на «лечении средой», то есть окружающими нас в повседневной жизни природными и минимально искусственными факторами, каждый из которых может быть и причиной, и почвой, и способом лечения для эмоциональных или телесных расстройств.



Предлагаемая в данной книге система саморегуляции состоит в том, чтобы сначала попробовать все описываемые методы, а затем выбрать 2-3 самых приятных способа, которые уже применять ежедневно. В основном, это психотерапевтические и натуротерапевтические методики. Мы старались не затрагивать по возможности лекарственные, физиотерапевтические и социальные подходы к саморегуляции.

Вся наша жизнь – нескончаемая саморегуляция. И причем психологическая, медицинская, душевная и телесная одновременно.

Цели, вполне достижимые после применение нижеизложенного материала на практике, таковы:

1. Уменьшение количества и степени тяжести соматических (телесных) болезней.
2. Появление четких признаков психоэмоционального здоровья.
3. Уменьшение социальных проблем.
4. Уметь быстро и эффективно «брать себя в руки».
5. Улучшение самооценки.
6. Умение никогда и нигде не скучать.
7. Умение «высококачественно» отдыхать.
8. Выражение своих чувств станет искренним и приятным.
9. Владение своим телом и его ощущениями.
10. Увеличение работоспособности.
11. Осознать именно своего смысла жизни.

12. Улучшение взаимоотношений с близкими людьми.
13. Внутренний рост от «растительного» времяпровождения на диване к человеческому состоянию.
14. Доверие и безусловная любовь к себе.
15. Примирение рефлексов и чувств с мыслями и сознанием.
16. Увеличение качество и/или количества удовольствий без последующего раскаяния.
17. Умение лечиться при помощи разума и мышления, с минимумом лекарств.
18. Понимание первопричин и условий своей проблемы.
19. Умение использовать плохое для хорошего, а хорошее – для главного.
20. Замена вредных привычек здоровыми зависимостями.
21. Умение любить себя и ближнего.
22. Осознание и принятие страхов, желаний и способностей своего «я».
23. Использование состояния саморегуляции – единства сознания и бессознательного.
24. Умение получать и давать духовное, душевное и телесное удовольствие.
25. Умение исполнять любое свое или чужое сильное желание.

## **Эти 25 задач для вас и меня**

– одновременно являются и способами достижения других, более насущных и конкретных, именно Ваших целей.

Вначале давайте попробуем, уважаемый читатель, понять друг друга. Существуют цели нашего метода саморегуляции и есть наш враг – вредоносный чрезмерный стресс. Так называемый патологический эмоциональный стресс проявляется по-разному – это может быть постоянная раздражительность, неприятная возбужденность, хроническая утомляемость, слабость, негативные эмоции (гнев, обида, зависть), самоуничтожение, конфликтность, агрессивность, «букет» хронических заболеваний (гипертоническая болезнь, язва желудка, сахарный диабет), психосоматические расстройства (головная боль, запор, сердцебиение), ощущение безнадежности, пессимизм, неумение контролировать себя, плохие взаимоотношения с коллегами по работе, чувство вины из-за несдержанности, страх будущего; так можно перечислять до бесконечности.

С другой стороны, стресс – это жизнь. Только живой человек имеет вышеперечисленные проблемы. Только живые существа способны реагировать. Когда-то даже науку психологию хотели переименовать в «реактологию». И поэтому мы называли книгу, например, не «избавление от» или «лечение, профилактика» стресса или других расстройств или болез-

ней, а именно «саморегуляция здоровья», то есть улучшение своего психоэмоционального самочувствия. Ведь иногда нам катастрофически не хватает стрессовых стимулов и мы начинаем лихорадочно искать новых и/или острых ощущений. Можно сказать, таким образом, что отрицательный эмоциональный стресс – это самая общая наипервейшая причина болезней; в то же время, будучи положительным, эмоциональный стресс превращается в мощное средство лечения.

Когда знаменитый ученый Ганс Селье в 1932 году предложил понятие «стресс», он, скорее всего, предполагал, что термин этот станет обиходным не только у физиологов и медиков, но и у философов. Однако он не думал, что когда это слово станет интернациональным, оно приобретет в обществе исключительно отрицательную окраску – в разговорной речи и популярной литературе термином «стресс» будут обозначать только патологический стресс, который Селье предлагал называть другим термином – «дистресс».

Состояние дистресса – это предневротическое состояние, когда вот-вот появятся признаки невроза, депрессии, психосоматического расстройства или даже хронической соматической болезни. В этих случаях требуется помощь квалифицированного специалиста – врача-психотерапевта или психолога. А вот когда дистресс появляется только периодически, тогда и пригодится наша методика психофизической самопомощи.

«Величайшей ошибкой в лечении болезней является то,

что есть врачи для тела и врачи для души, поскольку одно неотделимо от другого. Но именно этого не видят греческие врачи и поэтому ускользают от них многие болезни», — несколько тысяч лет назад это сказал Платон, великий философ. Мы тоже попробовали ответить на два вопроса. Почему платную помощь народных целителей некоторые россияне предпочитают практически бесплатным традиционным врачам — терапевтам, кардиологам, эндокринологам или хирургам? Почему количество длительно и часто болеющих детей и взрослых практически не уменьшается, несмотря на современнейшее оборудование в некоторых больницах и клиниках?

Дело в том, что очень многие из нас осознают наличие в своей жизни всевозможных стрессов и различных психологических проблем, но проконсультироваться по этому поводу с лечащим врачом или самостоятельно обратиться за помощью к психотерапевту, психологу или психиатру — упаси Боже!

Вот и лечатся больные очень долго и нудно (иногда годами), кочуя от одного специалиста к другому, проходя бесчисленные обследования, принимая ненужные лекарства, процедуры, дело доходит даже иногда хирургических операций. а ведь это зачастую молодые и вполне трудоспособные люди, причина непонятных болезней которых — неосознаваемый и не признаваемый ими постоянный стресс. Они не обращаются к психотерапевтам чаще всего потому, что в советской

стране из всех практических наук о душе развивалась практически только «наказывающая» психиатрия, выполняющая роль своеобразной полиции (причем, часто в прямом смысле слова, если вспомнить о том, что многие инакомыслящие в период репрессий попали именно в психиатрические лечебницы).

В нашей стране сложилось мощное общественное заблуждение, что объявить кому-либо (даже друзьям или близким) о наличии у себя невроза или депрессии – невозможно, стыдно, недостойно, это признак антиобщественной эксцентричности; причем человек, страдающий депрессией, рискует сразу же получить клеймо «ненормального».

Среднестатистический человек перегруженный проблемами на работе, в семье и уставший от жизни, тем не менее мыслит примерно так: «Ну и что, что у меня много проблем – ведь у всех кругом много проблем, жизнь вообще сложная и тяжелая». А на предложение посетить психолога (автоматически приравниваемого в сознании большинства людей к психиатру) следует такая реакция: «Зачем это я к психиатру пойду? Туда же одни психи ходят, а я-то в своем уме! И с женой и с детьми и с начальником, я уж как-нибудь сам, без врача разберусь».

Именно поэтому народные целители и маги, занимающиеся исключительно непрямой психотерапией, пользуются сегодня такой популярностью у психосоматических больных, нуждающихся как раз в таком, социально-модном и пропа-

гандируемом СМИ (то есть, одобряемом обществом), способе лечения. То есть человек может сказать с достоинством: «Я к целителю хожу». Сказать с тем же достоинством: «Я хожу к психоаналитику», – как-то не выходит, хотя стоимость услуг последнего бывает гораздо выше.

Тем не менее, конкурировать с парапсихологами или критиковать их мы не будем, так как лишь время может показать, что лучше – психология и психотерапия для всех или целительство и магия для богатых. Нам просто ясно видно, что многие пациенты очень страдают без того громаднейшего арсенала способов, методов и средств, которые есть в научной практической психологии и комплексной психотерапии. А это неприятно – только лишь осознавать, что «счастье рядом». Конечно, всех вылечить нереально, но помочь обрести хорошее самочувствие ближнему (ко мне) человеку именно здесь и сейчас – это вполне возможное конкретное действие. И поэтому интегративная (комплексная) психотерапия и медицина здесь может оказать большую поддержку.

В настоящее время известно около 700 направлений и методов психотерапии. Число же конкретных способов просто не поддается никакому учету. Каждый психотерапевт всегда стремится придумать свой оригинальный подход. Получается, таким образом, что в этой книге вы ознакомитесь только с основными научными школами, связанными с историей психологии в нашей стране или интенсивно развивающимися в ней. Основных научных школ всего пять.

# **Образно говоря, психотерапия бывает всего трех видов:**

1. Как плавание. Психотерапевт просто пробуждает врожденное умение в специально созданных им условиях среды (общения).

2. Как езда на велосипеде. Психотерапевт однажды обучает пациента или клиента новым душевным и телесным рефлексам, и тот приобретает навыки на всю оставшуюся жизнь.

3. Как освоение иностранного языка. После относительно длительного обучения необходимо регулярное поддержание и совершенствование умений, если, конечно, окружающая среда не удовлетворяет требований человека, разговаривает с ним «на чужом языке».

Почему мы объединили вместе 12 способов психофизической комплексной саморегуляции вместо того, чтобы более подробно описать какие-нибудь 2-3 любимых психотерапевтических, более подробно? Это вызвано тем, что у человеческого здоровья очень много граней. В социальной медицине эта проблема называется «мультифакторные причины». На наше самочувствие оказывают влияние: наследственность, образ жизни, медицинская помощь, экология и много другое. Мы считаем, что наибольшее значение имеет образ жизни, а, точнее, стиль ежедневного мышления. Сейчас это на-



зывается «ментальная экология». Начинать свой путь к максимальному здоровью лучше именно с этого способа, который назовем «психологическая диета». И поэтому в книге сначала рассказывается о способах, влияющих на процесс осознания и самоощущения «я» и только потом – о методиках терапии и коррекции различных телесных расстройств или проблем.

Но самое удивительное в том, что не только с психотерапии и медицине важна саморегуляция, но и в маркетинге и менеджменте. Для улучшения этого всего пришлось придумать, создать, проверить, написать и подать заявку в Роспатент, вот тема:

# Реферат патента на способ оценки эффективности рекламы

«Изобретение относится к области рекламы, в частности, к методам оценки и коррекции эффективности рекламных кампаний. Способ оценки эффективности рекламы, отличающийся тем, что проводят верифицированное анкетирование и голосование для подсчёта рейтинга и оценки отдельных характеристик рекламы. Пользователи через систему, состоящую из мобильного или стационарного устройства отображения информации, с помощью программы для ЭВМ №2021617263 «Feedback: diagnosis, rating, correction» идентифицируются в личном кабинете (ЛК) через авторизацию OAuth 2.0.

Затем проходят затем дополнительно верификацию по одному из пяти уровней, имеющим последовательно и пропорционально номеру далее увеличивающуюся степень повышения коэффициента получаемого за голосование и отзывы вознаграждения бонусами через: 1) электронную почту или социальные сети, 2) номер мобильного телефона, 3) аккаунт на Госуслугах, 4) банковское приложение, 5) электронную цифровую подпись. Там они заполняют «раздел целей»: «мечты», «желания», «задачи», «планы покупок», выставляют в ЛК для них три параметра: временные отметки, степень потребности и поиск решений. Затем через носимое вычис-

лительное устройство с сенсорным экраном фотографируют с разрешением от 3264 на 2448 пикселей, снимают на видеокамеру с разрешением от 640 на 480 пикселей, наблюдаемое и происходящее в данный момент рекламное сообщение.

Дальше отвечают в мобильном приложении сервиса через психотерапевтический опросник, состоящий из семи вопросов о параметрах повышения (увеличения) или понижения (уменьшения) или «без изменений» после получения рекламного сообщения: 1) положительных эмоций бодрости, работоспособности и стеничности, повышения личной самооценки, 2) биофильных эмоций (любовь к природе, животным, детям, близким, друзьям, искусству, знаниям, здоровью, пище, сексу и т.д.), 3) антидепрессивного и противотревожного эффекта, 4) юмористического действия, в том числе пранки и сатира, 5) искренность, лояльность, приверженность и доверие к рекламируемому бренду, товару или услуге, 6) мотивации купить рекламируемый объект, 7) согласиться и сделать предлагаемое в рекламе.

И далее пользователи на сенсорном экране мобильного приложения системы отмечают своё индивидуальное отношение к данной рекламе, по степени эффективности её действия, с помощью ответа на готовые закрытые вопросы анкеты, отзыва и голосования для подсчёта общего рейтинга и балльной оценки отдельных параметров данной рекламы. Затем они отсылают через сеть интернет все данные отзыва о ней в облачное хранилище на сервер, добавляя их по по-

лученным уникальным идентификаторам также в свой личный профиль. На сервере происходит формирование и анализ соответствующих баз данных (БД) профилей, исключение оценок с недостоверными идентификационными данными, после чего им подбирается индивидуально скорректированная реклама по итогам проведенного анализа и раздела целей в ЛК. За оценивание рекламы пользователи сразу получают вознаграждение в виде бонусов и регулярного розыгрыша денежных призов, которые можно обменять на рубли, призы, скидки, купоны.

Далее данной информацией они делятся с личными юмористическими или позитивно эмоциональными комментариями к своей оценке общего рейтинга и отдельных параметров в десяти социальных сетях, на пяти форумах, на семи сайтах. И после чего происходит подсчёт всех голосов и рейтингов, имеющих верифицированные идентификаторы в БД всей системы, о данной рекламе за минуту, час, день, месяц и год с делением их на затраченные финансовые средства за такой же промежуток времени по формуле –  $KЭР = (P1 + P2 + Pn) / Cn$ , где КЭР – коэффициент эффективности рекламы, P1 – рейтинг, набранный рекламой за 1 промежуток времени, Pn – набранный рейтинг за дополнительные отрезки времени измерения эффективности, а Cn- общая сумма денежных средств, затраченных на создание и показ данной рекламы за изучаемый промежуток времени.

Потом также определяют проявленный уровень вовлечен-

ности пользователей по выявленным уровням повышения, понижения из опросника способа, по рекламным материалам, на основании чего определяют эффективность размещения рекламных материалов, а предложенные в комментариях к оценкам и отзывам идеи повышения эффективности собираются, анализируются и используются в создании и показах новой рекламно-информационной продукции.

Способ по получаемым через интерфейс прикладного программирования параметрам использует специальные методики медицинской психологии, психиатрии, психодиагностики, client-centered и cognitive therapy, аутотренинга, психогигиены, санологии, экологии человека, для увеличения персонализации и верификации target group, lifetime value и покупок клиентов в краткосрочных и долгосрочных планах, улучшения omni-channel brand health, customer experience marketing, cross-device service blueprint, programmatic backstage adverts, addressable, connected и advanced television, увеличивая индивидуализацию и пользу рекламы для целей и покупок потребителей. 1 табл., 5 рис.

# **Часть I. Семь теорий возникновения и лечения болезней. Глава 1. Магическая (и астрологическая) теория**

Самая древняя теория, девиз которой: «Все болезни – от энергий и духов». Она гласит, что человеческим здоровьем управляет энергия, духи природы, время рождения и многочисленные потусторонние силы. В ней можно насчитать пять основных положений, основанных как на современных фактах биофизики и психологии, так и на многовековых религиозно-мифических знаниях.

Согласно основной концепции современной парапсихологии, экстрасенсорики, целительства, магии и колдовства всеми живыми существами управляет так называемая «энергия». Определение этому слову дано только в учебниках по физике или химии, в обычной психологии данного понятия нет. Научно выражаясь, чаще всего под этим подразумевают тонкие и слабые ощущения в теле или зрительные иллюзии, возникающие из-за бессознательной потребности в них, в результате внушения их кем-то или просто самостоятельно.

Согласно второй концепции парапсихологии, каждый че-

ловек имеет семь основных энергетических центров (чакр): учение, базирующееся на этой теории, возникло около 5000 лет назад в индо-тибетской медицине. Сейчас очень многие, пока вполне убедительно, пробуют обосновать этот принцип психофизиологического строения человека с помощью волновых, вибрационных и частотных физических методов.

Третье положение – энергия, получаемая человеком из воздуха, воды и пищи, курсирует в его теле по определенным каналам и органам. Незаметно происходит также обмен энергиями в той или иной степени между людьми: детьми и родителями, коллегами и прохожими. Иногда обнаруживается взаимодействие энергий с домашними животными, растениями, деревьями, минералами и всей-всей остальной живой и неживой материей. В концепции каналов используются как вышеупомянутая теория индо-тибетской и аюрведической медицины о чакрах, так и знания народной медицины Китая и Вьетнама, которая говорит о 12 основных каналах, где течет та же таинственная «энергия».

Четвертое правило метафизической и магической терапии – существуют невидимые существа, способные влиять на наше здоровье и через обращение к ним (путем заговора, молитвы, всевозможных ритуалов) реально и материально лечить. Это такие силы, как домовые, ангелы, духи стихий, слуги дьявола, популярные святые люди и т.д. Иерархия и специализация в потустороннем мире более строга и детальна, чем в нашем человеческом, демократическом под-

небесном.

Пятое положение утверждает, что при рождении человека ему почти генетически закладывается определенная судьба, в том числе и здоровье и что в течение жизни небесные светила влияют на наше телесное и душевное состояние. И поэтому, узнав через Вселенную (планеты, звезды и т.п.) его особенности, можно рекомендовать от одних вещей воздерживаться (например, в питании), а другое поведение использовать на все 100% эффективности (проводить очищение или голодание).

Не являясь сведущими в данной области знаний (и бизнеса), мы, все –таки, вынуждены признаться Вам, что больше любим статистически подтверждаемые методы и теории, более естественные и простые.



## Глава 2. Теологическая теория

Девиз: «Все болезни – от Господа». Данная теория в наше время в России является, можно сказать, активно доминирующей. Это положение вызвано возрождением православия в нашей стране: другие религиозные конфессии в России также имеют соответствующих профессионалов по диагностике и лечению духовных проблем, однако их несколько меньше, чем христианских священнослужителей.

Часто в роли таких религиозных целителей выступают не духовные, а светские лица, использующие религиозную атрибутику и ритуалы в лечении болезней. Официальная же концепция православной церкви состоит в том, что больной человек должен каяться, поститься, исповедоваться и молиться.

Теологическая диагностика и терапия строит свои принципы противоположно медицинскому подходу – не «от тела к душе», а «от духа к телу». Несомненно, эффективнейшим, древним и интернациональным способом теологического лечения является молитва – непосредственное обращение к Творцу. Современный самогипноз возник именно из этого метода. Различными молитвами можно исцелять многие заболевания и просто сложные проблемы. Только искренне верить, без амулетов, дано не всем. Конечно же, святые, ангелы, мощи, иконы, монастыри и различные другие источники

соприкосновения с Божественной силой ни в какое сравнение не могут идти с прямым обращением человека к Единому – молитвами. К сожалению, не каждый из нас способен почувствовать и понять нематериальное, неосязаемое, невидимое. Конечно же, через различные вещественные символы Всевышнего намного проще лечиться, особенно детям, с еще слабо развитым абстрактным мышлением. И поэтому теологическая теория применяется, в основном, через святую воду, свечи и прочие осязаемые предметы. И помогает очень многим просящим помощи.

## Глава 3. Экологическая (диетологическая) теория

Все болезни – от потребления вовнутрь продуктов окружающей среды, в том числе питания. Состояние окружающей среды может ухудшать здоровье людей путем токсического физико-химического повреждения органов и клеток через воздух, воду, пищу и ядовитые отходы производства. Скажи мне, чем ты дышишь, и я скажу, кто ты.

Люстра Чижевского, прогулки в хвойном лесу, или центральная улица большого города, полимерный линолеум на полу – что приятнее и полезнее? Родниковая, профильтрованная вода или водопроводная, не кипяченая – что лучше? Где будет больше здоровья – на даче, в деревне или около АЭС, химико-металлургического комбината? Ответы на эти вопросы ни у кого не вызывают сомнений. Не менее популярна на сегодняшний день и отдельная теория, базовый тезис которой: «Все болезни – от неправильного питания». Причем, как в метафизическом, так и в биохимическом смысле. В ней учитывается роль биохимически выявляемых в пище, крови и клетках витаминов, макро- и микроэлементов, белков, жиров, углеводов и калорий, а также многочисленные качества пищевых продуктов (согласно китайской и аюрведической медицине, а также современной

науке макробиотике). Сейчас продается очень много соответствующей хорошей практической литературы по данным методам и теориям, поэтому подробно а них останавливаться мы не будем.

## **Глава 4. Инфекционная (паразитическая) теория**

Все болезни – от микроорганизмов и их врагов внутри организма человека. И, действительно, микробы есть практически везде. Даже на типографской бумаге и краске, не говоря уже о наших руках. В человеческом организме, в толстой кишке живут наши верные друзья и сотрудники – бифидо- и лактобактерии, стрептококки, палочки коли и другие маленькие живые существа, ежедневно помогающие нам правильно питаться. И поэтому комплексная саморегуляция практически неосуществима без учета роли микробов в формировании максимального здоровья.

Близко к инфекционной теории заболеваний находится иммунная и аллергическая теория. Их основное утверждение – почти все заболевания вызваны нарушением (недостатком или избытком) биологических защитных сил организма, что может проявляться в виде заболевания гриппом, СПИДом, фарингитом, раком, синдромом хронической усталости, снижением целенаправленного внимания или умственной отсталостью. Такой иммунный дисбаланс может быть вызван многими причинами: генетическими, психологическими, диетическими, экологическими.

# **Глава 5. Биохимическая и биофизическая теория**

Все болезни – от молекул, находящихся в неправильном качественном и/или количественном состоянии (излучения, магнитные бури, биополе).

В настоящее время, данная теория активнее всего применяется в мировой и российской медицине. Врачи-терапевты весьма эффективно используют ее как основную при лечении практически всех болезней. Также широко она применяется и в психиатрии, неврологии, хирургии и так далее. Согласно ей, в клетках всех живых существ находятся так называемые молекулярные рецепторы, для молекул, регулирующих деятельность всех органов или тканей тела. Когда они встречаются, происходят различные биохимические реакции, приводящие либо к адаптации организма к раздражителю, либо к болезни. Например, недостаток инсулина в крови имеет своим последствием сахарный диабет, недостаток оксида азота – ишемическую болезнь сердца, избыток натрия – гипертоническую болезнь, избыток холестерина – атеросклероз. Очень близка к химико-физической генетическая теория возникновения болезней. Спал один ген, спал, а потом проснулся (от чрезмерного общего стресса или специального, зашифрованного сигнала), стал изменять обмен

веществ внутри организма и человек заболел чем-то соответствующим. И это не сказка, так как есть строго научные биохимические подтверждения такому ходу событий. Сегодня разработаны уже даже эффективные лекарства для генотерапии.

# Глава 6. Неврологическая теория

Все болезни – от нервов и позвоночника. Согласно данной концепции, всеми функциями организма, даже мышлением и вниманием, руководят клетки центральной и периферической нервной системы. При их травматическом, токсическом (химическом), или аллергическом (иммунном) повреждении нарушается работа руководимых ими органов, что может привести к конкретному заболеванию. По близкой к данной теории вертебрально-мануальной концепции различные болезни возникают при неправильном положении позвоночника. Это действительно доказано в экспериментах на людях, при лечении конкретных пациентов. Ведь все нервные окончания, осуществляющие несущие информацию, например, болевую или температурную, от клеток всего организма, находятся непосредственно между костями позвонков или остального опорно-двигательного аппарата. Кроме этого, нервные ткани снабжаются кровью через сосуды, которые тоже проходят в различных отверстиях позвоночного столба. Получается, что он может ухудшать их работу просто обычным физическим сдавливанием, вплоть до повреждения. А это не есть хорошо. Точнее, клетки и ткани тогда не могут нормально и вдоволь питаться кровью, а также связываться с начальством (нервной системой), докладывая состояние дел и получая строгие директивы. После этого в них



накапливаются продукты обмена веществ, иногда вредные до ядовитости. И тогда уже начинают болеть мышцы, органы или сосуды в самых различных местах. Соответствующей же мануально –неврологической диагностикой можно выявить конкретное место проблемы в позвоночнике или мышце и, затем, специальными приемами избавить человека от страдания.

## **Глава 7. Интегративная и психосоматическая теории**

Все болезни – от страха, пессимизма и вышеперечисленных теорий. Интегративная теория предполагает индивидуализированный синтез всех вышеназванных и других точек зрения на диагностику и терапию, в соответствии со склонностями самого врача и желаниями и убеждениями конкретного пациента. Медицина является одновременно наукой и искусством. В первом качестве ей не больше 200-300 лет, так как современная молекулярная – физическая химия появилась только в XX веке, а ее истоки находятся в «ятрохимии» XVI-XVII веков нашей эры. С точки зрения практической помощи больному человеку, наибольшую пользу приносит синтез традиционной древней медицины и современной академической. Именно такая медицина называется интегративной. И за ней будущее – XXI век! Интернет и религия, цифры и интуиция, анатомия с физиологией и психология с социологией, яды и диеты, нейрофизиология и психоанализ, измеряемый эксперимент и многовековой опыт – все это может и должен использовать врач в своей работе.

А психосоматическая теория, к которой мы обращаемся в этой книге, находится на стыке медицины с психологией. Обратите внимание на сочетания слов: «Язвенники язв-

ят», «сердечники серд-ятся», «гипертоники – очень напряжены» – подобные соответствия не вызывают ни у кого сомнений. Однако на сегодняшний день понятие «психосоматические заболевания» в отечественной малой и большой медицинских энциклопедиях отсутствует, хотя любому «душевному» специалисту оно знакомо. Тем не менее оно присутствует в наших учебных изданиях по психологии а также в различных иностранных учебниках и тематических справочниках. У нас в стране такое положение вызвано тем, что до перестройки все подобные термины относились к «лжеучению Фрейда и агитации буржуазных психологов», отрицающих диалектический материализм.

Чтобы продемонстрировать истинность психосоматической концепции, приведем яркий пример. Попробуйте представить ситуацию, когда вы болеете, например, ОРЗ и у вас полностью (учтите – абсолютно) отсутствуют мысли и эмоции по этому поводу, влияющие на самочувствие и состояние здоровья. Можно ли такое даже просто вообразить себе? Я не могу. А вот ситуацию с точностью до наоборот – душа страдает, а ничего не болит – легко.

Тем не менее, все болезни – не только «от нервов». Точнее, одни почти на 99,99%, от них, другие – на 50%, третьи – на 25%, а некоторые – лишь на 10%. К собственно психосоматическим больным относятся те, у кого из 100% всех волнующих их проблем более 50% именно душевного плана. Большая разница – голова болит и человек лечит ее, страдая

относительно спокойно и терпеливо (10%) или она «раскалывается» и тогда: «Вы виноваты все», «вы не любите меня», «я так устал» и так далее (50-99%). От эмоционального стресса к гибели клеток на самом деле – один шаг. Стресс присутствует у всех, но в разной степени. Кроме него,

# **Для психосоматических заболеваний (ПСЗ) характерно следующее:**

1. Именно психические и стрессовые факторы являются решающими при возникновении или обострении болезни.
2. Первые проявления заболевания наблюдаются в любом возрасте, чаще в позднем подростковом, так как начинается интенсивная социализация.
3. Почти всегда имеется наследственная предрасположенность разной степени.
4. Полное подтверждение диагноза содержит данные об изменениях в органах, тканях и клетках (лабораторные, анатомические и другие.).
5. Имеются предпосылки для каждого ПСЗ в виде специфических особенностей развития и психологических характеристик данного человека.
6. Прослеживаются постоянные семейные условия для любого из ПСЗ.
7. Имеется ярко выраженный эффект от применения психотерапии, разных «душевных» лекарств: транквилизаторов и других.

Психосоматические расстройства разделяются по системам организма: сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной, мочеполовой, эндокринной, опорно-двигательной и кожной.

К так называемым, классическим ПСЗ относятся:

– **Бронхиальная астма**. Ведущая психологическая проблема при этом – нарушение гармонии между потребностью получать и давать любовь (делать вдох и выдох). Затрудненное дыхание, внешне очень похожее на рыдания и плач, имеет глубинной психологической причиной младенческий страх быть покинутым (часто из-за имевшего место длительного и плохо перенесенного человеком одиночества в возрасте до 5 лет). Осознанная и высказанная вслух потребность «брать и давать» уменьшает эмоциональный дискомфорт.

– **Гипертоническая болезнь**. Абсолютно у всех больных наблюдается стремление контролировать сами собой происходящие события и тревожность по поводу собственного несоответствия социально одобряемым нормам. Разной степени ангедония (отсутствие чувства удовольствия из-за пресыщения) приводит к напряжению мышц и сосудов. Сознательная и приятная тренировка тонуса сосудов с последующей естественной релаксацией и отдыхом снижает неприятно высокое артериальное давление.

– **Ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда**. Стремление доминировать везде и во всем вызывает состояние непрерывной агрессивности и повышенной требовательности к себе и другим, а затем болезненную самооценку, ощущение неуспеха, раздражительность и подверженность эмоциональным стрессам. Следование своим природ-

ным способностям и умениям улучшает оптимистическую позицию и доброжелательность по отношению к себе и окружающим.

– **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.** Привычка «отдыхать» с переполненным деликатесами (материализованной «любовью» к самому себе) желудком или отсутствие в желудке пищи (то есть «любви» опять-таки) ухудшает работу органов пищеварения. Желание быть опекаемым конкурирует с интенсивным страхом зависимости и неудачи. Релаксация, эмоциональная и телесная, доверие к себе и другим уменьшает чрезмерную реакцию бессознательного, вызывающую стресс.

– **Сахарный диабет.** Острый приступ голода, вызванный сравнением пищи с любовью и заботой (причем пища признается единственным эквивалентом внешнего проявления заботы и любви), усиливается в зависимости не от количества принятой пищи, а от ощущения психологического комфорта и других положительных эмоций. Интенсивный аппетит, сопровождаемый чувством вины и страхом нелюбви окружающих, ведет к стабильному повышению уровня сахара в крови. Замена пищевого удовольствия и «расслабления» на другие виды демонстрации любви и заботы к себе, любимому (например, баня, медитация, музыка, чтение, танцы), улучшает душевное самочувствие и обмен энергии и веществ.

– **Язвенный колит.** Чрезмерная пунктуальность и алек-

ситимия (неумение осознавать эмоции) вызывают ощущение собственной беспомощности, ограничение контактов и агрессивные чувства и мысли, которые подавляются, что вызывает, в свою очередь, депрессию и периодические симпатoadреналовые реакции, приводящие к поражению толстого кишечника. Альтернативные виды «выброса энергии» через физическую или творческую работу и словесное осознание своих эмоций через дневник или диалог с близким человеком увеличивают понимание самого себя, естественный самоконтроль и психофизическое саморазвитие.

А чтобы немедленно понять – имеется ли у вас склонность заболеть именно психосоматическим, а не обычным телесным заболеванием или расстройством, можно заполнить



# **Специальный тест на алекситимию.**

Заполните табличку, ставя напротив каждого утверждения знак только в одной графе. Баллы за ответ считаются так:

1 балл – «совершенно не согласен»;

2 балла – «скорее не согласен»;

3 балла – «ни то, ни другое»;

4 балла – «скорее согласен»;

5 баллов – «согласен».

Наоборот следует считать (1 балл – согласен и т.д.) ответы на вопросы 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24.

Утверждения	1	2	3	4	5
1. Когда я плачу, я всегда знаю почему					
2. Мечты — это потеря времени					
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым					
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства я испытываю					
5. Я часто мечтаю о будущем					
6. Мне кажется, я также легко способен заводить друзей, как и другие					
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений					
8. Мне трудно находить правильные слова для моих чувств					
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам					
10. У меня бывают физические ощущения, которые не понятны даже докторам					
11. Мне недостаточно знать, что что-то привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит					
12. Я способен с легкостью описать свои чувства					
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать					
14. Когда я расстроен, я не знаю, печален ли я, испуган или зол					
15. Я часто даю волю воображению					
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим					
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле					
18. Я редко мечтаю					
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему все произошло именно так					
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях					
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям					
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства					
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему					
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри					
26. Я часто не знаю, почему я сержусь					

Суммируйте все баллы.

26-62 балла – вы умеете верно и непосредственно выражать свои чувства.

63-73 балла – средняя степень алекситимии. Побеседуйте с близкими о чем-либо приятном.

74-140 – клинически выраженная алекситимия. Требуется помощь психотерапевта, психолога или врача. Он поможет просто лучше чувствовать себя. Некоторые способы коррекции алекситимии вы можете также найти в следующих главах.

# **Часть II. Хорошая и не очень психорегуляция и терапия.**

## **Глава 1. Психокоррекция через самовнушение**

Самое удивительное, что мы все легко можем регулировать своё эмоциональное состояние. Вспомните, когда последний раз вы испытывали чувство, например, раздражения. Разве вы не думали в тот момент, что поступаете справедливо? Ведь были мысли в голове вроде таких: «Надо его/ее проучить, а то он так и дальше будет все неправильно делать?». Получается, всё-таки, что многие негативные переживания и стрессы, за которые мы себя часто ругаем после того, как они закончатся, мы сами же себе сначала разрешаем. Например, понежиться в кровати утром и опоздать на работу или не сделать намеченное, или повздорить с близким человеком, или объесться сладостями и так далее. Когда мы совершаем все это, то всегда, в той или иной степени позволяем себе это сами. Почему? Ведь таится в глубине души подозрение, что «лучше бы так не надо». Да, но в действительности – это просто необходимо. У этих поступков существуют очень серьезные причины, причем на уровне тела, души, и даже духа.

## **Во-первых, физиологическая причина.**

Ни одно живое существо не идет против своих основных потребностей. Каждый человек должен получать не только калории и ночной сон, но и многие другие элементы и ощущения. Так, например, вышеупомянутая утренняя лень говорит о психосоматической потребности индивида в чувстве максимального расслабления мышц и потеплении кожи из-за расширения сосудов. Винить себя за такое естественное достижение состояния аутотренинга, которому врач-психотерапевт учит своих пациентов не менее месяца, по крайней мере, непрактично. Другое дело, что ждут дела, иногда до невозможности важные и спешные. Однако тогда ведь можно полежать сознательно, без мук совести и нелестных упреков в свой адрес, просто в полтора-два раза меньше. Хотя у некоторых людей удовольствие от намеренного расслабления или сознательной лени может стать слабее, чем от запрещаемого себе.

## **Во-вторых, психологическая причина негативной эмоции.**

К сожалению, многие люди убеждены, что чувствовать себя плохо нужно и можно, что чувство вины и раздражительность помогает им в чем-то. Это убеждение коренится в памяти о детском поведении, когда ребенка, чувствующего себя виноватым в какой-нибудь ошибке или даже просто делающего такой вид, любили больше, чем не кающегося «по полной программе». А родительская любовь – это желаемая пища, комфорт, покупки – то есть выживание маленького человечка в этом огромном мире. Так, в полном согласии с теорией И. П. Павлова о формировании физиологических рефлексов, у детей формируются условные рефлекс адаптации. И если продолжается их подкрепление, то они остаются на всю жизнь.

Нам же, для психосоматической саморегуляции и оздоровления нужны другие рефлекс, приводящие к радостному, спокойному и уверенному настроению. И препятствием им служит третья причина дистресса – социальная.

Ближайшее окружение – родители, родственники, друзья, коллеги, когда что-либо делают и думают, непроизвольно ведут себя почти также, как и вы. А вы, подсознательно идентифицируя и сравнивая себя с ними, тоже подражаете их эмо-

циональным реакциям и считаете их в самой глубине души социальной нормой. И поэтому даете себе разрешение на отрицательные эмоции, хотя наш организм их не хочет, так как просто не любит боль телесную, душевную и социально-духовную.

Поэтому мы предлагаем способ определения своеобразного КПД (коэффициента полезного действия) эмоции. Его суть очень проста. Перед любой негативной эмоцией, длящейся более 5-10 секунд и направленной на себя, других людей, животных или даже на неживые окружающие предметы, задать себе маленький вопрос: «Какова эффективность начинающегося чувства?» – и представить мысленно и образно конкретный ответ. И тогда, если захочется, то отпустите свои чувства – разрешите себе ощущать гнев, раздражительность и тому подобное, а если они все-таки ведут вас к ненависти, обиде или другим неприятностям, то вам лучше мысленно притормозить такую эмоцию ради приятного самочувствия. Помочь в этом может прием, условно называемый «сенсорная вербализация» (чувственное осознание). Он заключается в налаживании сотрудничества между социально-ориентированным сознанием и бессознательными рефлексам и эмоциями «я». Когда вы предполагаете, что эмоция с неприятно низким КПД может вот-вот привычно возникнуть, скажите про себя, мысленно: «я чувствую то-то». Сделать это нужно от 10 до 60 раз в зависимости от проникновенности и интенсивности переживания проговариваемо-

го чувства, просто ощущая всеми органами чувств то, что есть, то, как в вас проявляется эмоция. Тогда ваш эмоциональный настрой станет намного чувствительнее, и даже слабые раздражительность, гнев или страх будут на порядок реже и меньше появляться.

Хотя иногда, несмотря на очевидные в будущем неприятные ощущения и мысли, человек продолжает вести себя определенным образом. Это свидетельствует о том, что все-таки какая-то подсознательная выгода от данного поведения есть. Чаще всего она связана с привычкой строго и недоверчиво контролировать себя и окружающих людей. Вплоть до манипулирования своей интуицией или другой личностью.

Маленький ребенок или младенец сильно зависит от мамы, папы и других родственников. А потом от воспитателей, учителей, друзей, продавцов, клиентов, партнера, начальника и так далее. Что же делать этому незащитному существу среди стольких управляющих? Конечно же, остается тоже самое – манипулировать окружающими по определенным правилам.

В человеческом обществе такой богатый выбор игр! Часть их описана известным психотерапевтом Э. Берном в книгах: «Люди, которые играют в игры» и «Игры, в которые играют люди» достаточно подробно. Есть анти- и асоциальные, патологические, а есть просоциальные и оздоровительные. Если человек хочет до самой смерти жить счастливым, то лучше ему отказаться от негативных игр и начать учить пра-



вила продуктивно-положительных игр и ролей. Кстати говоря, только патологические игры содержат негативные роли, а здоровые игры – только положительные и взаимовыгодные по разным показателям. Почему рекомендации знаменитого американца Дейла Карнеги не применяются ежедневно каждым человеком? Ведь приобрести друзей и оказывать влияние на людей хочет любой из нас. Дело в том, что в этой игре есть роль «простофили», которую (по детскому принципу считалочки) рано или поздно придется играть и манипулятору. А это, согласитесь, неприятно каждому, кроме сознательных мазохистов.

Среди многих современных человековедов есть мнение, что вся психотерапия вышла из пословиц (квинтэссенций народной мудрости разных времен) и религиозных обрядов всего мира. Вот и этот способ саморегуляции – психологическая интерпретация популярного высказывания: «все люди – актеры». Действительно, к всеобщему бытию и своему, в том числе, можно относиться как к комедии, фарсу, трагедии или драме. Первый вариант – самый оздоровительный. Вышеупомянутый автор транзактного анализа Эрик Берн считает, что все-таки настоящая жизнь лучше истерично-театральной. И цель его терапии – увеличение реальной эффективности пациента или просто здорового человека через осознание патологических привычных действий, передающихся по наследству. Однако это довольно долгая терапия и мы можем только посоветовать вам обратиться к хороше-

му специалисту по трансактному анализу.

И все-таки исправить положение особенно кардинально и быстро и надолго помогает такой древний способ саморегуляции, как самогипноз. Только правильно и профессионально применяемый. А советы знакомому, страдающему раздражительностью, типа «взять себя в руки», «начихать на это», то есть проявить сознательную силу характера, не только не помогают, но могут даже вызвать ухудшение эмоционального состояния, особенно самооценки. Другое дело – самовнушение, действующее практически и с минимальным участием воли самого человека, и осуществляющееся очень просто в любом состоянии и месте. Связано это с тем, что каждый из нас сознательно или подсознательно проводит аутогипноз, думая и разговаривая про себя, каждую секунду. Например: «Я хочу читать дальше», – следует реализация мысли, или: «Я хочу есть», – силой воли встаем с дивана, идем в магазин.

Основателем современного самовнушения признается Эмиль Куэ, который, будучи вначале аптекарем, наблюдал, что только верующие в лекарство пациенты полностью выздоравливают. Тогда он основал свою клинику психотерапии, которую назвал «Школа самообладания путем сознательного самовнушения».

# **Вообще-то, самовнушение является частью так называемого позитивного мышления.**

Складывается позитивное мышление из четырех основных подходов:

1. к своему будущему;
2. к настоящему и прошлому своего «я»;
3. к будущему мира;
4. к прошлому и настоящему мира.

Относительно своего будущего – это саморегуляция с помощью оптимизма, самовнушения, аффирмаций, методики формирования событий и другие. Саморегуляцией относительно настоящего и прошлого занимается позитивная психотерапия, саногенное мышление и понемножку все другие течения современной психологии. Также не стоит забывать про этические и религиозные нормы – предшественники всей психотерапии. Вообще, вера во всемогущего и милостивого Господа – самая выгодная из позитивных установок. Но ей, к сожалению, почти невозможно обучиться сознательно.

Коротко, суть позитивного мышления заключается в переключении внимания с одних аспектов жизни на другие. С самых древних времен лечение осуществляется разными ле-

карями и врачами только двумя возможными путями:

1. Сознание и внимание концентрируется на чем-либо нежелательном и человек стремится всеми силами от негативного избавиться. Например, наша пациентка Л., захотев похудеть, стала думать о калориях, жирах, сладостях, крахмалах и соленьях, ограничивая свое питание до голодного головокружения, обвиняя в ожорстве себя и знакомых, мучаясь чувством вины и сосанием под ложечкой. Результат был, но временный и с неприятными воспоминаниями и последствиями для здоровья. А можно ведь было по-другому.

2. Сознание (опять же, от наличия нежелательной болезни) концентрируется на что-то противоположное болезни, желательное и хорошее, которое хочется приобрести и иметь до конца дней своих. К примеру, та же пациентка Л. после консультации у психотерапевта пошла другим, позитивным путем. Она ничего не исключила из рациона полностью, но добавила в свое ежедневное меню много-много (1000-1500 г) вкусных фруктов, овощей, кисломолочных напитков и увеличила приятную и интересную физическую нагрузку (танцевальной аэробикой), нашла единомышленниц и сторонников здорового образа жизни, медитации и позитивного мышления. Теперь у нее ровно столько килограммов, сколько она хочет.

В настоящее время в России существует три основных направления саморегуляции с помощью позитивного мышления. Это позитивная психотерапия Н. Пезешкиана, саноген-

ное мышление Ю. М. Орлова, целительские системы В. Жикаренцева, А. Свияша, Л. Хей и так далее. В основе всех методов лежит одна незамысловатая идея: «Управляя своим отношением к событиям, ты владеешь собой (телесно-душевно), и другими». Насколько ваши мысли вам же нравятся, настолько вам нравится и жизнь. Самочувствие человека взрослее 2-х лет напрямую зависит от оптимистического или пессимистического отношения к будущему. Правда, до 14-25 лет оно сильно (до 2-х лет даже очень сильно) зависит от родителей; поэтому детей, в той или иной степени, трудно научить позитивному мышлению, а вот подростков и, особенно, взрослых – легко. Дело в том, что наши чувства и эмоциональные реакции сформированы в нас до состояния почти что безусловных рефлексов: «Нажми на его кнопку – получишь результат». Стоит кому-либо сказать вам что-то типа: «Плохо ты выглядишь», «ничего не знаешь» и так далее, как тут же появляются ответные мысли: «Ты сам-то хуже меня», «вот я тебе отомщу» и тому подобные вариации.

Однако же степень реакции на одно и то же событие может весьма сильно отличаться у разных людей, а последующее потом отношение к событию бывает даже прямо противоположным. Один станет страдать или злиться день или месяц, а другой поблагодарит за критику и бесплатную обратную связь. Почему такое происходит? После инфаркта лишних десять шагов – наказание, а при анти-позитивном мышлении любое замечание вызывает усиление страха, негатив-

ных эмоций и стрессовых реакций. С другой стороны, каждый человек не может стать таким оптимистом-позитивистом, но мы надеемся, все-таки, что те, кто читают эти строки – хотят этого очень сильно, а значит – смогут измениться.

Однако известная философ Ширли Мак-Лейн, в частности, считает позитивную саморегуляцию духа (не тела и даже не души) самой важной. По ее мнению, высшее «я» – это в точности то, что подразумевается под такими словами, то есть все лучшее, что есть в каждом человеке, самые вдохновляющие стороны его духовной силы, которые служат выражением присущего всем божественного начала. Оно связывает каждого индивидуума со всем сущим. Это канал, по которому открывается доступ к огромному потенциалу личности.

Мак-Лейн отмечает также, что это та сторона души, с которой действительно можно обсудить самые разнообразные проблемы: «Объединив себя со своим высшим “я”, легко разглядеть внутреннюю суть самой сложной проблемы, а прислушиваясь к высшему “я” – получить совет по любому вопросу». Неудивительно, что для многих людей одной из главных задач в жизни сделалось установление или восстановление контактов со своим «высшим я». Как этого добиться? Для большинства надо просто принять во внимание, что у них есть душа и дух. Чтобы понять эту простую вещь, существует множество подходов. Некоторые воспринимают душу как внутренний голос. Другие ее ощущают. Третьи ви-

дят ее как некий образ. Можно представить свое высшее «я» в виде и человеческого существа, и животного, и святища, и какой-нибудь геометрической фигуры. Но, независимо от способа постижения собственной души, результат всегда оказывается впечатляющим.

Мак-Лейн признается: «Соприкосновение с высшим “я” дало мне более глубокое представление о себе, что сразу же привело к более широкому и тонкому пониманию других. В то же время этот контакт породил чувство принадлежности к вселенскому духу, и мне стало понятней, что означают слова “мы все суть одно и то же”. Заполнение этого пробела стало важнейшим событием в моей жизни, потому что оно дало мне ощущение силы и трансформировало представление о мире, в котором мне выпало жить. Когда представление о себе расширилось, я стала чувствовать себя менее беспомощной, у меня пропало подозрение, будто я жертва, и я, как никогда, осознала, что могу изменить все, что угодно, если изменю себя. И началась эта трансформация (саморегуляция – Прим. авт.) изнутри».

## **Позитивное мышление можно также сравнить с диетическим питанием:**

«Скажи мне, что ты употребляешь и я скажу, кто ты» и «что входит в нас из мира, то и выделяется в него же». В течение дня в желудочно-кишечном тракте ферментами обрабатывается постоянный поток материальной еды. Пища для ума (чувства, мысли и эмоции) тоже обрабатывается нашим к ней отношением и далее идет в кратковременную, а затем в долговременную память или забывается – как бы выбрасывается. Лучше всего ум переваривает информацию при самоунижении – многократном и смакующем «пережевывании» образных и желаемых фраз.

Самогипноз наиболее эффективно можно применять в состоянии сонливости: только-только проснувшись либо перед засыпанием, во время медитации, аутотренинга. Формулы должны быть обязательно позитивными, то есть утвердительными, целеустремленными и направленными к желаемому в настоящем времени. Например, правильное говорить: «я спокоен», вместо «я не раздражаюсь» или «я буду спокойнее». Ведь если вы так скажете своему бессознательному то оно, послушно повинаясь своему хозяину – сознательному воспитателю новых рефлексов – станет топтаться около вашей раздражительности с бессмысленной для него из-за абстрактности частичкой «не-» и будущего неизвестно



когда и насколько «спокойнее». А это плохо и малоэффективно. Дополнительно можно использовать способ «счет до десяти». Он применяется для решения любой проблемы, но более эффективен при острых стрессовых расстройствах.

Примите удобное положение. Медленно вдохните и выдохните по 20 секунд, 5 раз. Произнесите про себя следующую формулу самовнушения: «Когда я досчитаю до десяти, моя (название проблемы) значительно (или на 5-95%) уменьшится». И после такой проникновенной установки начинайте считать до десяти. Даже почувствовав какое-либо изменение в первые 20-30 секунд, продолжайте считать до десяти еще несколько циклов. Медленно и с чувством. Потом повторите формулу и посчитайте опять. Проблема уменьшится настолько, насколько вы хотите, если вы будете максимально внимательно концентрироваться на конкретном содержании самовнушения, представляемом смысле слов и на медленном (20-60 секунд) счете. Чем дольше проблема наличествует у вас, тем медленнее будут происходить изменения. Но 10% или даже 0,5% в день или неделю – все это тоже положительные результаты.

Формулы самогипноза очень хорошо произносить про себя или шепотом, по 30-60 раз, как можно точнее представляя в воображении желаемое. Если это состояние спокойствия, то можно вспомнить свое реальное подобное самочувствие при каких-либо обстоятельствах в прошлом и попробовать «здесь и сейчас» максимально ощутить этот образ. Настоль-

ко, насколько хотите именно вы.

Честно говоря, вся наша внутренняя и внешняя речь практически всегда должна быть такой, а не только при применении саморегуляции или других методик саморазвития.

## Глава 2. Управление самооценкой

Теорий личности очень много. Одна из них утверждает, что всеми эмоциями, мыслями и поведением человека руководит стремление повысить свою самооценку, и только. Мы тоже одной из главнейших проблем психосоматического здоровья считаем самооценку настоящего «здесь и сейчас». Если она положительная или нейтральная, то мы не считаем себя физиологически или эмоционально больными. Если мы себя плохо оцениваем, то тогда мы, однозначно, пациенты психолога. Не так ли? Плохо оценивать можно не только очень субъективные психологические качества, но и наполовину объективные телесные. Болит голова или совесть – для нашего «я» это одно и то же, только первое лечит кардиолог или невролог, а второе – психотерапевт или священник.

Внутри души у каждого из нас находится образ собственного идеального «я». Он в точности совпадает с чувством глубокого удовлетворения от сиюминутной или постоянной самооценки. У некоторых это образ мудреца-философа, у других – пророки различных религий, а также это могут быть образы:

- Популярных звезд кино, радио, телевидения, театра, балета, спорта;
- Известных общественных и политических деятелей;
- Миллионеров;

- Гениальных ученых и изобретателей;
- Восточных гуру или мастеров кунг-фу и так далее...

В глубоком детстве (от внутриутробного состояния до школы) этот идеальный внутренний образ формируется под влиянием тех людей, которые дают наибольшее количество чувства любви, веры, силы, заботы и безопасности (это помимо родительских аналогичных влияний). Это могут быть не только друзья семьи или родственники, но и герои книг, кинофильмов, в том числе и их реальные создатели: писатели, режиссеры. Так на всю оставшуюся жизнь формируется психологическая составляющая самооценки. Родители дают только одну треть ее – как генетический базис.

Самооценка, кроме этого, тоже тесно (минимум на 1/3) связана с такими понятиями, как «нужность ближнему или обществу», «социализация», «принятие в ряды». Когда человек чувствует свою бесполезность, никчемность или неприятие себя окружающими людьми, (иногда человек даже ощущает неприятие себя животными, растениями или вещами), то он начинает умирать, сначала психосоциально, а затем и физиологически (болеть). Однако чувство вины весьма легко исправимо. Достаточно осознать его огромную, почти абсолютную субъективность. Для этого желательно на бумаге и/или устно сформулировать претензии к своему «я» в нескольких пунктах, а затем в нескольких предложениях логически и убедительно доказать их верность и истинность

(хотя бы на 51%) самому себе. Как правило, после этой процедуры остается только удивление от размаха и способностей личного воображения.

Почему же так часто встречается сниженная самооценка? Депрессия, на 1/3 (если не больше) состоящая из самообвинения, считается специалистами психической «чумой XXI века». Мы не знаем точно причин этого, хотя бы потому, что более чем за 6 000 лет существования цивилизации сказано так много противоречивого. К этим высказываниям можно добавить еще кое-что.

Например, вспомним вышеупомянутую теорию о стремлении каждого человека к превосходству над самим собой в прошлом и, или другим в настоящем (теория Адлера). Действительно, даже сию минуту вы, читая книгу, думаете о своей самооценке. Например, вы читаете эту книгу, чтобы больше знать, а хотите больше узнать, чтобы себя уважать за это. С другой стороны, вы можете еще и критиковать этот материал, а зачем? Да, чтобы почувствовать себя экспертом, знатоком и опять-таки повысить свою самооценку. Даже когда мы ругаем свое поведение или мысли, даже тогда (и особенно тогда) мы стремимся быть лучше. Однако, как говорят: «Лучшее – враг хорошего». Если человек себя очень сильно ругает, стремясь улучшить свою самооценку, то это означает, что дела его «не очень». Точнее говоря, не дела, а его представление о них – личностная, субъективная самооценка. А она, как мы уже говорили, зачастую совсем не вяжет-

ся с реальностью. Через 10 минут после употребления водки она, например, может измениться на 180 градусов.

Общий уровень самооценки зависит поровну от наследственности, воспитания, саморазвития и влияния окружающих людей в настоящее время. Что является самым надежным диагностическим критерием «уровня» самооценки? Прежде всего, настроение – сниженное или повышенное, в поведении – конфликтность или эффективность. В плане здоровья – наличие или отсутствие болезней, вызванных стрессами и депрессией. Соответственно, чем больше положительных качеств и состояний, тем выше самооценка. Хотя, с другой стороны, что значит «уровень самооценки»? Ведь более высокий показатель – не значит хороший относительно здоровья. Как и артериальное давление, самооценка должна быть у каждого своя, и ее сильное колебание не только вниз, но и вверх вредно и неприятно. Однако она постоянно и постепенно (как и АД) меняется в течение жизни. И чтобы измерить вашу самооценку именно здесь и сейчас, мы предлагаем небольшой тест (по Ковалеву С. В., с изменениями).

Ответьте на вопросы теста, проставляя баллы в зависимости от выбранного варианта ответа:

4 балла – «очень часто»;

3 балла – «часто»;

2 балла – «иногда»;

1 балл – «редко»;

0 балл – «никогда».

1. Мне всегда хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я постоянно чувствую свою высокую ответственность на работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Больше людей меня ненавидит, чем любит.
5. Я менее инициативен, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым со стороны.
8. Внешний вид других людей намного лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед совершенно незнакомыми людьми.
10. Я чаще других допускаю ошибки.
11. Я не умею говорить с людьми.
12. Мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я чрезмерно скромн.
15. Моя жизнь совсем бесполезна.
16. Многие имеют неправильное мнение обо мне.
17. Мне совсем не с кем поделиться своими мыслями.
18. Окружающие ждут от меня слишком многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я слегка смущаюсь.

21. Я чувствую, что люди не понимают меня больше, чем других.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто совершенно напрасно волнуюсь.

24. Мне неловко входить в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую себя излишне скованным.

26. Люди за моей спиной говорят обо мне критично.

27. Мне кажется, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Я думаю, что со мной может произойти какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Я менее общителен, чем окружающие.

31. Я боюсь, что никто не любит меня по-настоящему.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Сумма баллов:

0-25 – высокий уровень самооценки;

26-45 – средний уровень;

46-128 – низкий уровень.

Выявив низкие показатели лично своей самооценки, не падайте духом, далее вы найдете способы ее саморегуляции.

Для психосоматического оздоровления также очень большое значение имеют диагностика и коррекция отношения



самооценки к времяпрепровождению, именно «здесь и сейчас». Наверное, в достижении психофизической гармонии самым важным является именно этот способ осознания «я».

Самооценка у человека старше 3-5 лет состоит из:

1. Чувств (вины, гордости, успеха...);
2. Мыслей (самоунижения, похвалы, шкалы «плохо-хорошо»);
3. Поведения (плач, радость, печаль...);
4. Поступков.

Согласно же теории когнитивной психотерапии, в основе абсолютно всей жизнедеятельности человека лежат только его мысли (о чувствах, себе, других, природе), которые делятся на внутренний диалог и внешнюю речь. Больше ничего у нас с вами нет, не было и никогда не будет. Хотя мысли бывают совсем-совсем разные и могут отражать весь биопсихосоциальный и физический мир. И поэтому, чтобы уметь максимально управлять своим здоровьем и корректировать всяческие расстройства, желательно провести тщательную диагностику своих стереотипных оценивающих мыслей, а затем лечение и профилактику их же.

Для этого необходим сеанс вербализации (осознания) собственного времяпрепровождения в течение дня и недели. Возьмите тетрадь большого формата, расчертите листы на 2 графы: над левой графой, занимающей 3/4 ширины листа, нужно написать «Времяпрепровождение», а над правой

– «Самооценка».

Вечером или утром, после пробуждения, наступает самое подходящее время для заполнения этого диагностического теста. По нему ясно можно будет увидеть связь психосоматического здоровья с самооценкой. При низкой самооценке того, что вы делаете именно в данное время, ваши телесные ощущения неизбежно будут становиться малоприятными и болезненными. Однако важнее не просто увидеть это, но максимально скорректировать свое самочувствие.

А для этого предлагаем 30-минутный и простой способ регуляции. Сначала вспомните и запишите на небольшом листке бумаги за 5 минут как минимум 10 своих положительных и отрицательных качеств. Теперь в течение 10 минут почувствуйте свое «я» одним из трех способов: просто ощутите свое дыхание в полости носа или солнечном сплетении, чувствуя, как воздух входит и выходит; можно также попробовать обычный релаксационный аутотренинг с медитацией или просто дать себе физическую нагрузку до появления пота и легкой усталости. Затем комфортно расположитесь, расслабьтесь и попросите кого-нибудь сделать Вам 10-минутный массаж, особенно шейно-воротниковой зоны (можно самостоятельно). И, наконец, в состоянии релаксации 30-60 раз повторите про себя формулу самовнушения: «Моя самооценка улучшается» или «я люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть». Такой аутогипноз, как показали научные исследования, желательно также проводить после

пробуждения и перед засыпанием, о чем выше мы уже говорили. В данном случае можно будет дать 100% гарантию, что ваша самооценка станет помогать обретать максимальное телесное, душевное и духовное здоровье.

## Глава 3. Определение истинных желаний

*«Кто нуждается в любви,  
пусть и сам в ней не отказывает»  
Сенека-младший*

Сила желания взрослого человека – абсолютна. Если человек сомневается, что ему больше всего в данный момент нужно, он будет находиться в волевой апатии. Целеустремленный «хомо сапиенс» отличается от животного и тем более растения именно способностью планировать, сначала в воображении, а затем и в конкретной ситуации. То, что «каждый – сам кузнец своего счастья», мы знаем не только из поговорки; в повседневной жизни видно, как активность личности или нации порождает еще большую силу и улучшает самооценку, а пассивность приводит к потере самоуважения, болезненному мазохизму или чувству вины. Очень часто у нас нет главной цели просто потому, что мы даже не пробовали думать об этом.

Человек может ходить по врачам, жалуясь на головную или желудочную боль, по косметологам, делая маникюр или эпиляцию, по магазинам, выбирая наилучший кафель или маргарин, а времени отделить свои важные желания от несущ-

щественных тревог не находит. Культура духовная – это и есть первое условие телесного и психоэмоционального здоровья. Чтобы почувствовать силу своих желаний, достаточно хотя бы полчаса подумать об этом специальным способом, рекомендованным изначально для менеджеров и маркетологов, составляющих прибыльные бизнес-планы. Суть его состоит в максимальной визуализации, вербализации и сенсорном воображении той цели, которой вам очень хочется достичь. Возьмите 3 листа бумаги и на каждом из них напишите: «Моя желаемая жизнь», «Мой желаемый день» и «Моя желаемая работа или деятельность». Теперь подумайте над всеми этими темами по очереди, максимально подключив воображение, и запишите результаты.

### Моя желаемая жизнь

1. Сколько лет вы хотите прожить?
2. Чем бы вы хотели заниматься или кем работать?
3. Как бы вы хотели отдыхать?
4. Кого бы вы хотели часто или всегда видеть с собою рядом?
5. Что вы хотите оставить после своей смерти?

### Мой желаемый день

1. Где бы вы хотели его провести?
2. Какой у вас распорядок и режим по времени?
3. Что у вас на завтрак, обед и ужин? Как вы тратите ка-

лории?

4. С кем бы вы хотели прожить свой день?

5. Что вы обязательно желаете сделать в эти 24 часа?

Моя желаемая работа

1. Вы работаете много или мало часов в день?

2. Сколько вы зарабатываете?

3. В чем заключается ваша работа (максимально конкретно)?

4. С кем вы работаете?

5. Связаны ли работа, отдых и ваши долгосрочные цели?

И еще желательно честно ответить самому себе: «Что я буду делать дальше, когда достигну вышеназванной цели? Найду ли я еще одну, лучше нынешней, или жизнь потеряет для меня всякий смысл?».

А потом задайте себе еще семь вопросов:

1. Для кого и для чего я живу?

2. Ради кого и за что я мог бы умереть?

3. Что значит для меня моя жизнь сейчас?

4. Что она могла бы значить?

5. Что моя жизнь значит для других сейчас?

6. Что она значит для других, которые придут после меня?

7. Что является действительно важным?

Ко всем этим вопросам вы можете прибавить сколько хо-

тите других, по волнующим именно вас темам, например: «Мое желаемое самочувствие», «Мои ежедневные мысли» и тому подобное. Самое главное в этом способе – эффект «инсайта», то есть осознания – понимания собственных желаний максимально точно и сознательно.

А чтобы этому поспособствовать, есть одна быстрая методика. Возьмите какую-либо насущную проблему состояния собственного тела или души (температура, головная боль, страх и так далее), примите ее величину за 100% и начертите на бумаге линию соответствующей длины. Теперь сделайте на этой линии отметку – сколько процентов этой проблемы вы бы хотели иметь сейчас (10%, 5% и так далее). Теперь отметьте на прямой, на сколько процентов вы можете уменьшить проблему прямо сейчас, не вставая и никуда не двигаясь, только силой ума и реального желания? На 1 или 2% можете? Если да, то попробуйте еще дальше (до желаемой величины), а если нет, то попытайтесь наоборот, увеличить проблему. Тоже на 1-2%. Получается? А теперь верните состояние обратно, как было. Ощутите изменение самочувствия. А теперь скажите – можете ли вы сами регулировать свое психосоматическое здоровье или нет? Если получилось, поздравляем!

Сейчас в России появилось много разных методик достижения целей, причем весьма эффективных. Хотя нам кажется, что и без них сознательные люди получили бы исполненных желаний столько же, сколько после обучения этим кра-

сивым психотехникам. Главное во всех них, как мы уже говорили, – временное или регулярное (это зависит от масштаба цели) и обязательно максимально конкретное и расслабленное сосредоточение на будущих конкретных деталях желаемого или требуемого именно вам.

История свидетельствует, что абсолютно каждый исследователь человеческих душ сказал об индивидуальных потребностях свое слово.

Эпикур – о гедонизме, Марк Аврелий – о стоицизме, Рене Декарт – о дуализме, И. П. Павлов – о подкреплении нового рефлекса. Фрейд считал основной целью каждого индивида – получение различных удовольствий. Они делятся на: телесные (растительные), психоэмоциональные (животные) и социально-духовные (человеческие). Без первых невозможно жизнь младенца или парализованного, без вторых – подростка примерно до совершеннолетия и без последних – бытие взрослой личности.

По А. Маслоу, потребности, требующие удовлетворения, делятся на базовые и высшие, обязательные и необязательные. Получается, что больше всего внимания следует уделять питанию, комфорту и сексу, чтобы не погибнуть в этом «жестоким мире» и завоевать «свое место под солнцем».

Однако для психосоматической самокоррекции больше годятся все-таки социальные или даже духовные привычки-потребности. Например, умеренный трудоголизм (особенно за хорошую зарплату), как самый выгодный и челове-



ку и обществу. К сожалению, многие люди на этом поприще больше страдают, а не радуются. Это связано с неправильным отношением к процессу какой-либо деятельности. Считается, что работа обязательно должна или давать усталость или ухудшение здоровья, а иначе деньги не за что платить или брать. Однако это неверно с психотерапевтической точки зрения.

Если в медицине уже около 200 лет трудотерапия существует, то значит это кому-нибудь нужно. Точнее говоря, работа (высокооплачиваемая или бесплатная, с металлом или людьми, в поле или офисе, на себя или для начальника) – нужна практически всем. Тем более что один из самых лучших способов психотерапии различных неврозов называется «лечение занятостью». Пациенту рекомендуется планировать свой день буквально по часам или даже минутам, причем необязательно, чтобы это была какая-то работа или деятельность. Отдых, ужин, общение с друзьями тоже входят в ежедневный график.

Мы же сейчас хотим предложить все-таки более конкретные методики приобретения ежедневных оздоровительных удовольствий. Великий философ Сократ давным-давно сказал: «Люди не потому несчастны, что хотят этого, а из-за того, что не знают цели – счастья». Можно ли хотеть того, что ни разу даже не представлял себе на чувственном уровне?

Медицинскими фармакологами в организме человека найдено много психически активных веществ, которые дей-

ствуют как наркотики, снотворные или транквилизаторы. Существует много методик, значительно увеличивающих их концентрацию в крови и нервных клетках естественным образом. Методики делятся на:

1. диетические;
2. физические;
3. психологические.

## **К диетическим методикам**

относится, например, употребление глиаина зерновых. Этот вид растительного белка в большом количестве содержат пророщенные и цельные зерна пшеницы или ржи, пищевые отруби, хлопья зародышей злаков. При расщеплении глиаина в верхних отделах кишечника образуются вещества, которые всасываются в кровь и действуют на мозг человека, как препараты морфия и таблетки тазепама вместе взятые.

## **Вторая группа методик – физические.**

Самый простой и эффективный фактор, вызывающий увеличение концентрации опиатов в крови и мозговой ткани – это боль (умеренная, конечно). Любой вид боли, от укола до травматического шока, стимулирует выброс в кровь молекул морфиноподобных белков. Это они делают эффективными такие лечебные методы как массаж, иглоукалывание, мануальная терапия, многие виды физиотерапии и даже в какой-то мере – хирургические операции. В домашних условиях легче всего использовать точечный массаж – ушей и лица, или кистей и стоп. Даже легкое, практически косметическое воздействие на эти зоны 1-2 раза в день по 5-10 минут будет самым что ни на есть благоприятным химическим образом влиять на ваш мозг, и соответственно – на самочувствие. Более подробное описание методик точечного массажа, Суджок акупунктуры, шиатсу и других видов рефлексотерапии можно найти в специальных руководствах. Еще в 1970-е годы психофизиологами было доказано, что холодовое воздействие сильно активизирует систему обезболивающих опиатоподобных веществ. Именно поэтому холод, начиная с закаливания кистей или стоп по утрам или вечерам, и до моржевания или обливания ледяной водой – тоже делает человека счастливее (и здоровее).

## **Третьим физическим фактором,**

активирующим опиатную систему организма, является физическая нагрузка до чувства усталости. Вообще, чувство усталости (но не разбитости – это перестимуляция) представляет собой психический эквивалент эффекта воздействия нейроактивных молекул на нервные клетки. Вы можете выбрать бег, занятия со штангой, шейпинг или плавание – любое из этих удовольствий. Самое важное в этом деле – стать от него зависимым (в хорошем смысле), так как эти хобби и увлечения быстро становятся привычками. Будьте зависимы от применения древних природных средств саморегуляции – при этом, в качестве побочного эффекта, вы будете также здоровы и активны.

Другие способы развития душевных желаний и просто источники непосредственных удовольствий – это аутотренинг и медитация. Классическим вариантом может служить самый естественный способ медитации, который спонтанно и не целенаправленно используется людьми после летнего отдыха: воспоминания о тех прекрасных местах, где довелось побывать. А для эмоциональной релаксации сделайте следующее:

Вообразите себе или вспомните какое-нибудь место на природе, которое вам нравится просто за то, что оно есть

и именно в таком виде. Желательно, чтобы оно было максимально реальным. Представьте себе, например, июльский луг или берег реки, пароход в море или домик в деревне, хижину в горах или в лесной долине, о которых никто, кроме вас, не знает. Мысленно подробно опишите это безопасное удобное место, где вам просто очень нравится быть: смотреть, слушать, обонять и расслабляться. Ощущайте всем своим существом природу 10-15 минут. Наслаждайтесь такими мгновениями, которые и есть смысл (способ и цель) жизни, работы, любви, познания мира.

Когда почувствуете, что становитесь рассеянным, посмотрите на часы и постарайтесь полностью сосредоточиться на том, что будете делать следующие десять минут. Что бы это не было, думайте об одном этом деле. Так ваша целеустремленность окрепнет, а мысли обретут порядок.

Самым быстроедействующим и простым способом медитации, да и вообще всей психосоматической саморегуляции, который можно применять как для уменьшения уже имеющегося эмоционального дистресса, так и для ежедневного улучшения здоровья и так называемой «энергетики» является, как ни странно, просто сознательное или «подсчитывающее» (дзен-буддистский термин) дыхание.

Сядьте удобно, комфортно, положив кисти рук на колени. Попробуйте ощутить свое дыхание: в носоглотке, в грудной клетке, животе. Можно положить руку на грудь и посмотреть, как она двигается. Лучше всего ощущается дыха-

ние в полости носа. Нужно уметь отличать вдох от выдоха и тогда уже приступать к выполнению способа. Когда вы вдыхаете, то мысленно, про себя, следует говорить «вдох» или «раз», когда выдыхаете – «выдох» или «два». Вместо этих слов можно говорить «сто» и «один», «сто» и «два», и так до 199, а потом опять с 101 до «сто – девяносто девять». Таких циклов нужно сделать не менее 3-4 в течение 5-10 минут. Таким образом происходит встреча «растительного» и человеческого начал в «я». Психофизическая сила личности увеличивается в 2 раза как минимум.

Эффект дыхательной медитации заключается в следующем: во время какого-либо дистресса чувства и мысли человека полностью заняты сиюминутной, конфликтной ситуацией и соответствующими негативными эмоциями. Концентрация внимания сознания, например, на ритмичном ощущении движения воздуха или грудной клетки увеличивает здоровье и спокойствие чисто арифметически – вычитанием неприятного через прибавление жизненно важного. Когда происходит еще и вербализация (проговаривание) происходящего на осознаваемом уровне, то подкорковые центры дыхательной регуляции образуют межнейронные связи с центрами речи коры, находящимися близко к лимбической (эмоциональной) части головного мозга. Таким образом получается улучшение взаимодействия и взаимопонимания между волей, сознанием и подсознательно-привычными негативными эмоциональными реакциями. И тогда вам

достаточно будет только мысленно пожелать овладеть собой и, как по волшебству, приятное спокойствие войдет в вас! Конечно, это возможно лишь при условии, что концентрация внимания на дыхании будет хотя бы в 2-3 раза больше, чем обычно и минимум 2-3 минуты. Вообще-то, чем больше вы станете делать это упражнение (особенно если оно станет частью образа жизни), тем сильнее будет уверенность в себе и крепче здоровье души и тела. Хотя 24 часа в сутки осознанно дышать, конечно, не стоит.

Кроме того, учеными-психологами доказано, что чем сильнее и дольше сознание занято каким-либо целеустремленно-позитивным действием (собственно это и называется медитацией), тем лучше себя чувствует человек во время и после него.

Это связано с тем, что в это время приятно-свободной концентрации на чем-либо, активно работает только связанная с этим ощущением часть головного мозга, а другая, намного большая, полностью отдыхает.

Так и получается непосредственное наслаждение от медитации. А попутно налаживается психосоматическое здоровье.



# Глава 4. Семейная психотерапия

У всех людей на Земле есть родители или лица, их заменяющие. И поэтому каждый из нас немного ребенок. Что может быть лучше здоровой и целостной семьи? К сожалению, благополучие (внутреннее, не показное) встречается не так часто, как бы нам хотелось. Из-за этого во всем мире существует семейная психотерапия; в последнее время она начинает активно развиваться и в России. Семейная психотерапия использует методики практически всех школ психологии: когнитивной, поведенческой, гуманистической, психоаналитической, экзистенциальной. Сейчас у нас нет задачи пересказывать их все, поэтому начнем с рекомендаций чисто рационального плана, которые можно применить с любого возраста к каждому человеку.

Предлагаемая далее методика разрабатывалась именно для подростков, болеющих и переживающих из-за семейных конфликтов, однако будет полезна всем людям, так как во всех нас до старости живет внутренний ребенок. Так как дальше мы обращаемся к ребенку – обратимся к нему на «ТЫ».

Наша цель – попробовать при общении с членами семьи думать о них без эмоционального стресса и агрессивности, с любовью и заботой. Сначала, один-два раза, а потом, ес-

ли это понравится, ты можешь стать спокойнее и сделать твои отношения с близкими более эффективными. Больше всего твое поведение определяют твои убеждения о причинах и целях поступков других людей. Иногда они не соответствуют реальности. Психиатры знают, что больного белой горячкой невозможно отговорить драться с воображаемым шпионом. Иногда и мы думаем и фантазируем о своих родителях «с точностью до наоборот». Особенно эта субъективность проявляется при низкой самооценке, чувстве вины, желании доказать что-то болезненно важное или добиться победы над кем-либо любой ценой. В конфликте это все сразу смешивается и взбалтывается. Однако ты можешь, если только захочешь, «выпасть в осадок» или даже «направить в нужное русло» общение до достижения взаимопонимания, компромисса и эффективности. Как показали исследователи глубинной психологии, в невротичной семье часто бывают иносказательные сильные взаимные обвинения в нелюбви, а также эмоциональное насилие и шантаж с целью получения порции заботы или внимания. Это легко исправляется искренними словами о своем желании побыть опекаемым ребенком час-другой.

А вот что происходит в самой «горячей точке» конфликта, когда появляются громкие голоса, обидные фразы и желание «поучить жизни». Если родители начали ругать тебя, это означает, что они хотят любви и ласки из-за своей слабости душевной. Сильный человек никогда не выходит из

себя, потому что у него все под контролем и так. Без чрезмерного эмоционального напряжения. Иначе говоря: ругательства кого-либо означают, что этому человеку нехорошо; плохо бывает только тому, кто не умеет решать насущные проблемы или боится предстоящих, то есть или относительно слабой или глупой личности; а слабость души и недостаток знаний наиболее свойственны детям. Таким образом, получается, что ругающийся человек – это не сильный авторитетный взрослый, а, наоборот, маленький больной ребенок, достойный жалости и лечения: психологического и/или медицинского. Такой индивид неправильно (неэффективно и неприятно) мыслит. Известно, по меньшей мере, четыре вида нарушений чисто логического мышления, приводящих членов семьи к стрессу или неврозу и возникающих параллельно с начинающимся или повторяющимся конфликтом.

1. Произвольное умозаключение. Производится в отсутствие подтверждающих данных или даже при явном противоречии с ними. Например, мысли пациента К., страдающего канцерофобией (страхом заболеть раком) после подробнейшего лабораторно-инструментального обследования, показавшего отсутствие какой-либо серьезной патологии: «Какая же у меня опухоль, если ее даже такие специалисты не могут обнаружить, хотя я ее чувствую. Наверное, самая малоизученная и потому чрезвычайно опасная. Не заметишь, как умрешь. И врачи ничего не поймут тоже». Или мысли девушки С., не дозвонившейся до своего приятеля: «Он спе-

циально уходит из дома, чтобы не общаться со мной. Он не любит меня. У него, наверное, есть кто-то другой. Скорее всего, это Ленка». Она почему-то не вспоминает о его лежащей в больнице бабушке, к которой он непременно хотел сегодня сходить.

2. Избирательное абстрагирование. Заключается в акцентировании внимания на малой части какой-либо ситуации, с игнорированием других ее аспектов. Например, мнительная сотрудница А. очень напряженно переживает по поводу того, что начальник не поздравил ее с днем рождения. Ей это кажется знаком антипатии к ней. Она совершенно забывает о том, что начальник сегодня приветливо поздоровался с ней, вчера пошутил по поводу предстоящего праздника, а сейчас у него в кабинете заседает вышестоящее руководство. Или юноша Н., который испытывает страх покраснеть на людях и быть осмеянным видит только тех девушек, которые ему не улыбаются, а если даже улыбаются – значит смеются над ним или собираются издеваться над его розовыми щеками и лбом.

3. Черно-белое мышление. Происходит в понятиях «или – или», без переходных форм и смешанных вариантов. Больные депрессией очень часто используют в своей речи (внешней и внутренней) такие абстрактные формулировки, как «прекрасный – ужасный», «все – ничего», «всегда – никогда». Например, самые отъявленные ипохондрики придерживаются, как это ни странно, минимально конкретных

представлений о здоровье, типа «100% здоров или – смертельно и неизлечимо болен», «ничего совсем не болит – весь организм не в порядке». Больные ожирением очень часто думают по схеме: «очень стройный – безобразно толстый», алкоголизмом – «в рот ни капли – безнадежный алкаш», а страдающие обжорством – «сосущий голод – пресыщение».

4. Персонификация. Появляется, когда человек эмоционально относит к себе личностно нейтральные события, при этом отсутствуют подтверждающие это мысли, факты. Это очень похоже, в своем крайнем проявлении, на параноидальный синдром, но вышеназванное нарушение мышления встречается намного чаще: почти у каждого из нас, в той или иной степени. Например, у мужчины со сниженной самооценкой любое замечание жены или просто прохожего, по поводу его качеств, может вызвать бурю эмоций, вплоть до обиды и агрессии. Дело в том, что у таких личностей на самооценке своего «я» имеются «болезненные» точки, которые когда-то в детстве помогали ему (путем нажатия на них различными учителями) «становиться лучше», «слушаться маму», то есть быть полезным семье и обществу как можно больше. Сейчас, когда уже взрослое «я» должно само руководить своим социально-психологическим развитием, без «уколов шпорами», направляющими его к максимальной любви, этот человек из-за каких-то факторов воспитания продолжает придерживаться правила «кнута» в чужих руках, но не «пряника» – в своих собственных.

То есть когда тебя ругают родители, их надо просто пожалеть за неумение логично мыслить и постараться помочь им, хотя бы чуть-чуть, в чем-нибудь конкретном и насущном: обнять поочередно, похвалить искренне, пособить в каком-либо деле своими руками или еще как-то улучшить их самооценку и удовлетворить желание сделать кого-нибудь умнее (по сравнению с собой – раньше!). Стандартные, но эффективные рекомендации семейного психотерапевта таковы:

- Как можно точнее определи с конфликтующей стороной то, что хочешь и чего не хочешь.

- Открыто обсуждай возможные трудности и неприятные моменты, с которыми столкнешься, выполняя данное действие.

- Критикуй поведение, но не самого человека.

- Прекращай обсуждение неправильного поведения, если оно начинает перерастать в спор.

И еще. Необходимо выбрать в общении с близкими, что тебе дороже – свое (да и их тоже) эмоциональное равновесие (ощущение самоуважения и бодрости) или очень гордое чувство правоты и победы в споре (с последующей головной болью и чувством вины из-за несдержанности). Если тебе хочется быть умнее всех других, то это, во-первых, означает, что подсознательно ты считаешь себя глупым, а, во-вторых, тогда твое эмоциональное состояние будет очень зависеть от

любого слова или взгляда всех других людей и даже от животных: уличных собак, кошек, которые легко могут тебя облаять или перебежать дорогу. Однако это не значит – «подставь другую щеку», а скорее – «подставь ладонь, объятия или грязную посуду», но не подножку или камень. Если тебе хочется после разговора стать обвиняемым или пострадавшим, то тогда спорь и ругайся с родителями, если же судиться надоело – искренне пожалей маму и папу, потому что они тоже немножко дети. Любить полезнее и приятнее, чем ненавидеть.

# Глава 5. Самокоррекция общения

*«Спорить гораздо легче, чем понимать»*

*Г. Флобер*

Нейролингвистическое программирование (НЛП) является самым ярким представителем течения «Мы научим вас общаться». Согласно этому столь популярному сейчас в России методу, для любого человека из любого социального слоя, нет ничего невозможного, как в плане здоровья, так и в плане социально-духовного роста. Другое дело, что это ни им, ни обществу зачастую не нужно. Государство, как правило, интересуется здоровьем людей исключительно в плане «повышения производительности труда» и «снижения уровня общей заболеваемости». Нам же с вами здоровье все-таки нужно для более интересных целей, так как надоело ощущать себя раздражительными, болезненными и вообще «хуже других».

Перестать конфликтовать, непродуктивно волноваться, постоянно обвинять себя очень хорошо помогает рациональный способ, научно называемый – «коррекция семантической мета-модели» (смысловой установки). При наличии у человека эмоциональных проблем всегда имеется какая-либо логическая ошибка по типу: причина – неадекватное следствие. Внутренняя речь (мысли про себя) при данном



виде когнитивных (умственных) расстройств описывает ситуации, в которых один человек совершает какой-либо поступок, а другой реагирует, испытывая при этом те или иные чувства. Например, обидчивому человеку кажется, что близкие или знакомые из всех сил стараются сделать что-нибудь так, чтобы в результате унижить его достоинство. Хотя такие события и эмоции действительно следуют одно за другим, между ними существует связь, реальная только для одного индивида, другие ее совсем или почти совсем не замечают. Как правило, так построены модели вербального (разговорного) поведения, в которых ответственность за свое эмоциональное или соматическое здоровье человек возлагает на других людей или какие-то силы, находящиеся вне его контроля.

Это особенно относится к столь популярному сейчас в России объяснению душевных и даже телесных расстройств терминами «сглаз», «порча», «приворот» и так далее. Еще 15 лет назад в нашей стране за такое магическое мышление больному гражданину поставили бы диагноз: «бред воздействия». Однако, к сожалению, в то время самой советской власти и почти всему народу (особенно в период 1940-х годов) можно было ставить диагноз: «бред ущерба» из-за распространенного моделирования разных проблем понятиями «враг народа», «шпион» и «вредитель». В нашем случае, для профилактики дистресса и обретения биопсихосоциального здоровья, желательно изменить модель мира и поведе-

ния так, чтобы человек взял ответственность за свои реакции на себя. Для этого более других подходит один из самых эффективных способов психосоматической саморегуляции – коррекция своих психологических защит. Имеется в виду не популярная сейчас «энергетическая» защита, а менее таинственная внутриличностная, открытая известным врачом и ученым Зигмундом Фрейдом в 1926 году. Психологическая защита для души играет ту же роль, что иммунитет для тела. Как только внешний стимул – чужеродная и новая информация – вторгается в наше бессознательное и затем в сознание, сразу начинается процесс опознания, переваривания и усвоения полезного памятью человека. Если же мысль нашему «я» не нравится, не совпадает с самооценкой, то сразу появляются психологические защиты. И нам становится спокойнее. Однако только на время.

Без телесного иммунитета мы – просто питательная среда для всеядных микроорганизмов, эту простую истину знают все люди. А вот то, что у нашей души, как и у тела, тоже есть защитные силы, которые борются не с материальными и физическими «врагами», а с «чужеродными» мыслями и идеями – это идея для большинства людей новая.

Чужеродными идеями могут быть какие угодно – например те, о которых вы сию секунду читаете. Ваша реакция на эти строки может быть такой: а) полное неприятие – если данные идеи вам абсолютно непривычны; б) безоговорочное принятие – если вы уже знакомы с психоанализом и психоте-

рапией и, чаще всего; в) частичное приятие – своего рода, «переваривание» этой «пищи для ума» и усвоение наиболее полезного и приятного именно для вас смысла.

Эти процессы происходят в душе и мыслях каждого из нас ежеминутно всю жизнь. Зигмунд Фрейд назвал их «психологическими защитами» (ПЗ), так как наша душа без их помощи давно бы уже умерла и исчезла как единое и цельное «я». Врачами и психологами доказано, что защиты возникают непроизвольно и бессознательно примерно с 2-х лет, являясь как бы «рефлексами» мышления человека, его внутренней речи и образов окружающего мира. ПЗ делятся на приспособительные (эффективные) и патологические (болезненные). Чаще всего встречаются смешанные, в том или ином процентном соотношении – не менее 1 и не более 99% позитива или негатива. К первому виду относятся ПЗ, приводящие к социально-полезному изменению поведения человека, ко вторым – влекущие за собой конфликты, агрессию и даже заболевания и травмы одного или многих людей. К патологическим принадлежат также те ПЗ, которые улучшают эмоциональное самочувствие у кого-то одного (у меня или у вас), но ухудшают его же у окружающих, приводя в действие инстинкт самосохранения.

Изучением и коррекцией таких ПЗ занимается психоанализ и реагирующие школы психотерапии, показывающие более приятные для большинства индивидов пути удовлетворения собственных желаний. Еще со времен самого Фрейда

его последователи придумывали какой-нибудь свой, оригинальный вид или подвид ПЗ. В наше время их насчитывается уже несколько десятков. Все это многообразие защит, как не удивительно, действительно имеет место в наших душах, вот только никак не получается подвергнуть их хоть какой-то признанной интернационально классификации.

Для удобства дальнейшего изложения материала придется все же предложить свою

# **Классификацию психологических защит.**

Разделим их на 3 основные группы. По каждой из них приведем по два нагляднейших примера, и покажем возможность коррекции таких защит.

1. Биологические защиты – связаны с физиологическими потребностями организма человека. Это – сублимация, замещение и вытеснение. Бессознательное стремится в таких случаях отвлечь сознательное внимание от возникшей природной потребности. Голоден и нет денег – в магазине не воруй, молодой мужчина в офисе и рядом коллега-красавица – на работе не место любви.

2. Психологические – вызваны эмоциональным характером и образом мышления личности. Это – рационализация, регрессия и соматизация. Кто-то, получив двойку, оправдывается долго и более-менее логично, другой плачет, а третий говорит, что болела голова или живот.

3. Социальные – существуют только при наличии другого живого существа. Это – идентификация и проекция. «Я – это ты, ты – это я» – таково, коротко говоря, содержание этих защит.

Для чего вообще выделять все эти группы? Ответ очень прост – для более эффективной коррекции.

Начнем с элементарнейшего способа ПЗ, который в опре-

деленной степени присутствует при всех других. Вытеснение – это смещение внимания сознания и памяти с неприятного объекта на более полезный для личности.

Я лечил одну весьма раздражительную и агрессивную Н., которая никак не могла вспомнить – злоупотреблял ли алкоголем ее отец? Когда же потом я спросил об этом ее 10-летнего сына, он твердо сказал: «Дедушка напивался часто». После этого и она, полным слез, боли и обиды голосом, вспомнила, что в ее 10 лет: «Папа часто бил маму и меня иногда, когда приходил пьяным». В результате этого сеанса произошло самое важное именно в коррекции психологических защит – женщина стала осознавать и замечать, что уже ее сын относится к ней сейчас так же, как и она, в свое время, относилась к отцу – со страхом и осуждением и что она боится, что он станет таким же алкоголиком. Ее знание о семейной обстановке однобоко – оно базируется на своей семье и других, похожих.

Поэтому, когда Н. полубессознательно почти каждый день пугает сына очень вероятным в будущем «пьянством и злобой» (согласно собственной установке), он, чтобы проверить истинность ее слов, пробует винно-водочные изделия и дебоширит. Есть еще множество других причин, почему сбываются ее страхи. Один из самых главных состоит в том, что своего родного отца она, несмотря ни на что, все-таки, любит и жалеет, хотя сознательные слова и жесты могут говорить обратное. И поэтому сын, чувствуя это, на бессознательном

уровне, хочет быть похож на деда в той или иной степени. Такая «идентификация» с родителями происходит у каждого из нас. А если ее объект мало одобряется обществом или даже только другими близкими, то и возникает вышеназванный вид ПЗ – вытеснение.

Например, пациент Геннадий Ш., очень хорошо умевший понимать себя, однажды написал в дневнике: «я сам стараюсь не вспоминать про свои прошлые неприятные (субъективно только) ошибки – плохие отметки, ссоры, конфликты, порчу матценностей и всякие другие неприятные события. Когда меня самого спрашивают об этом, я, чаще всего, говорю: “а-а, не помню”. И одновременно полусознательно стараюсь “вытеснить” эти воспоминания из фокуса внимания, оставить его и переместить свои мысли на что-то другое».

Вот тогда-то уже возникает другая, очень похожая ПЗ – замещение. При ней обязательно происходит вначале быстрое вытеснение в бессознательное или отрицание одного явления или события, но если оно обладает очень сильным негативно-эмоциональным значением, то «иммунная система» души стремится еще и заменить его на любое другое, более приятное или полезное.

К примеру, Наталья А., 55 лет очень часто общалась на работе с мужчинами, в ее обязанности входило даже управление ими. Ей это, вообще-то, нравилось. Муж же у нее – заместитель директора весьма крупного промышленного предприятия. Ее потребность в доминировании над мужчинами,

в сочетании с сексуально-окрашенными взаимоотношениями, из семейного круга переместилась на рабочее место. И вот недавно она ушла на пенсию, а муж – нет. Чем заместить ей эту потребность характера? Не менять же личностные особенности в 55 лет? И тогда ее 8-летний внук очень кстати стал «неправильно себя вести». Даже лежал в детской психоневрологической больнице. И она стала его очень-очень «правильно» воспитывать. Кроме этого, зять и муж тоже подверглись перевоспитанию по полной программе, назначенной врачами, психологами, экстрасенсами и колдунами. А сами врачи и знахари (только мужского пола) тоже обучались под ее руководством уважению к настоящим и бывшим руководящим работникам, заботливым бабушкам и ослабленно-болезненным детям.

Это было ей наглядно показано и рекомендовано более эффективное «женское» управление – пряником, вызывающим стандартные мужские рефлексy. После максимально возможного следования этим советам, не только она сама, но и ее внук, зять и муж стали выздоравливать от невротических реакций, их даже трудно было узнать.

Похожей на замещение защитой является сублимация – самая известная (из-за сексуальной окраски) и описываемая даже в некоторых художественных произведениях. Да, сублимация – это, действительно, самый выгодный вид и социального, и физиологического удовлетворения потребностей *homo sapiens*. Например, литература и наука почти полно-



стью создается из остатков либидо (сексуальной энергии) у индивидов соответствующих профессий. Либо живые дети, но смертные, либо творения вечные, но неживые – что-то приходится выбирать в большей степени.

Рационализация – это психологическая защита, очень свойственная интернациональной интеллигенции и, особенно, высокообразованной молодежи. Она возникает, когда человек своим простым и физиологическим стремлениям дает много подробных и умных объяснений, причем не только себе, но и другим. Например, участник группы саморегуляции Д. долго рассказывал, как очень хотел попасть к нам на семинар, чтобы «стать здоровым, найти смысл жизни, познакомиться с единомышленниками» и так далее. В конце курса занятий он же признался, что, на самом деле, ему просто было очень одиноко, но сказать об этом себе и тем более другим – очень больно. Его бессознательное защищало хозяина от чувства неполноценности. Чем не рационализация чистой воды?

На самом деле, в каждой ПЗ наблюдается смешение сразу нескольких ее видов, но только в определенной и индивидуальной пропорции. Сильно отличаются друг от друга только очень патологические и потому ярко выраженные защиты, это обычно замечают окружающие пациента люди.

А это имеет отношение к уже другим психологическим защитам, проявляющимся в обществе. Самой распространенной именно при общении психозащитой является проекция.

Она действует всегда, когда разговаривают двое и более людей. Иногда она происходит в одиночестве, но тогда во внутренней речи участвуют голоса родителей или других учителей, спорящих друг с другом. Например, в автобусе разгневанный чем-то пассажир требует от другого, более спокойно: «Успокойтесь, наконец!». Собственные мысли и чувства он приписывает ближнему своему, так как в данный момент ему (особенно его самооценке) так от чего-то больно, что сознаться себе самому в своей раздражительности и слабости у него просто нет сил. И поэтому бессознательное «сваливает с больной головы на здоровую», чтобы легче стало хозяину. Вообще, практически все плохие и хорошие качества, которые мы видим в окружающем мире и каждом человеке в той же степени принадлежат нам самим. Поэтому когда человек говорит, например: «Все сволочи», он так подсознательно думает про самого себя. Как говорят дети: «Кто как обзывается, тот сам так называется». Надеемся, что вы будете хорошо «обзываться» на других людей.

## **И, наконец, последняя ПЗ**

– проекция наоборот – или идентификация. Каждый из нас в детстве, да и сейчас, сознательно или подсознательно хочет быть на кого-нибудь похож. Когда вы копировали или копируете своего Учителя (друга, киногероя, спортсмена, знаменитость с обложки журнала, родителей...), максимально вживаясь в его характер, это и называется идентификация, служащая усилению бессознательного через заимствование чужих способов поведения и мышления. «Разве это плохо?», – можете спросить вы. Нет, для ребенка это нормально, но тот, кто после совершеннолетия стремится быть похожим на всех – пока не имеет веры в свое реальное «я». Не определивший именно свое место в обществе и истории мира, государства или семьи, коллектива, человек будет постоянно страдать болезненной самооценкой, а значит станет обижаться, раздражаться, бояться и заболеть. Социальные ПЗ полезны, эффективны и приятны, только когда проявляются в минимальной степени.

Наверное, самым простым способом когнитивной психотерапии является так называемое «заполнение пробела». Его эффективность вызвана тем, что между нашими мыслями и эмоциями существует очень тесная, но, к сожалению, мало сознаваемая и, соответственно, слабо управляемая связь. Схема выглядит как: «А-В-С». Внешний стимул или раздра-

житель – это «А», «С» – это наша эмоциональная реакция на него или поведение, а «В» – это, собственно, и есть «пробел» в наших мыслях, который большинству из нас почти недоступен. Окружающую среду мы никогда не сможем полностью переделать под свои нужды и эмоции. И поэтому самая середина (и данной схемки и нашей души) является тем рычагом, которым реально поднять (понять) и скорректировать абсолютно (99,99%) любую проблему. И называется этот рычаг – мысли-установки или внутренняя речь. Появляется она в нас всегда примерно с 2-х лет – и действует наяву и во сне, и, несомненно, в любой проблемной ситуации.

Конечно же, такая трехкомпонентная схема довольно проста, но, тем не менее, очень эффективна для решения любых эмоциональных проблем.

# Особенно действенен способ: «заполнение пробела».

Он проводится через:

1. Письменную регистрацию в дневнике происходящих событий и одновременных мыслей о них.

Например: «Я опять объедаюсь сладостями. Мысли во время этого: «я боюсь почувствовать голод и из-за этого объесться еще сильнее. Для профилактики покушаю впрок до чувства перенасыщения. Заодно получу вкусовое удовольствие для душевных сил и энергичной работы. После этого – мысли о своей невозддержанности, расхлябанности и глупости. 14 мая 1999 года». Когда подобные записи будут делаться в течение недели-другой, можно приступить к следующему этапу:

2. Доказательство верности мыслей.

– Какие факты подтверждают или опровергают такие болезненные, неприятные или малоэффективные мысли?

– Каковы доводы «за» и «против»?

– Какая часть этой ситуации – совершенно неоспоримый факт, а какая – вымысел?

– Как можно по-другому посмотреть на эту ситуацию?

– Как бы вы посмотрели на эту ситуацию, если бы не переживали так сильно?

- Как бы посмотрели на эту ситуацию другие люди?
- Что бы вы сказали, если бы это произошло с Вашим другом?

### 3. Изменение правил реагирования.

– Способы переживания симптома вне ситуации. Когда вам хорошо (и душевно и телесно) – вспомните ту неприятную ситуацию в своей жизни, которую вы хотите изменить. И вы легко сможете найти выход именно в таком «энергичном» состоянии, а не в смятении или тревоге. Рассуждая чисто логически, зависимость прямо пропорциональная: чем больше часов в день вы находитесь в спокойствии и радости, тем эффективнее вы станете искать пути легкого решения конкретной проблемы, тем быстрее и проще вы закончите ее, перейдя к следующей. И так до бесконечности.

– Способы психофизиологического уменьшения тревоги или депрессии (дыхательные техники, аутотренинг, визуализация, медитация). Несколько способов релаксации и тонизации мы уже описали, далее предложим еще. Они действительно прекрасно заполняют «пустоту» в голове (на уровне голосовых связок) и душе (внутренней речи) страдающего чем-либо человека.

– Способы «активирующей терапии» (занятостью, «мастерством и удовольствием»). Эту методику уже давно и нещадно эксплуатируют деловые и высокопоставленные личности в виде поминутного расписания в своем ежеднев-

нике и пометок о результатах деятельности. В классическом варианте вам желательно тоже завести дневник или тетрадь, где не жестко и строго, а примерно и гибко планировать свое времяпрепровождение. Самое главное – это обращать внимание на процесс каких-то дел, а не на будущую и нереальную «здесь и теперь» конечную цель. Кроме этого, рекомендуется в обязательном порядке отмечать в дневнике каждое свое проявление полезного – мастерства (умения, успеха, эффективности) и приятного – удовольствия (радости, наслаждения, довольства, уверенности, любви). Для этого можно придумать какие-нибудь значки.

Все эти способы «заполнения пробела» (свято место пусто не бывает) ведут к улучшению самочувствия, действуют практически безотказно с любой проблемой: медицинской, психологической, социальной.

Но еще одна проблема остается, все-таки почему у одних людей именно такие, а у других – другие ПЗ и почему из-за них некоторые люди не пользуются приведенными выше эффективнейшими методиками? Только ли это нехватка соответствующего примера и воспитания в детстве или имеют значение биологические и генетические факторы? С точки зрения психоанализа, психологии личности и когнитивно-поведенческой психотерапии, ответ совершенно ясен – душа и дух определяют от 51 до 99% психофизиологических особенностей каждого из нас. Исключением являются

наследственные заболевания и врожденные уродства, когда научить чему-либо почти невозможно. Но тоже – «почти»! И, все-таки, с точки зрения интегративной психосоматической медицины, на долю воспитания приходится примерно 66,66% в саморегуляции здоровья.

В человеческом обществе изначально установлен порядок: «хроническое» богатство – психически и физически благополучным, прогрессирующая бедность – индивидам с патологическим поведением. «Каждому свое (*Suum cuiusque*)» – так считали древние римляне, и эта их сентенция подтверждается самыми современными фактами медицины и физиологии. Так уж повелось, что с древнейших времен деньги умеют тратить и зарабатывать только рациональные, целеустремленные, общительные, доброжелательные и здоровые оптимисты с развитым практическим интеллектом. Плохо это или хорошо – но эволюция решила за нас. А вот в нашей власти выбрать комбинации – быть здоровым или больным, бедным или богатым.

Однако душой можно хотеть одного, а телом (подсознанием) – противоположного. Например, не умеющему контролировать пищевое поведение человеку или пьянице неожиданно кто-нибудь подарит 1000 долларов. Так этот индивид купит тортов, копченостей, шоколада, фруктов или алкоголя, переест, перепьет и заболеет. Хорошо, если деньги быстро кончатся, тогда он перейдет на кашу с капустой и выздоровеет. А если еще денег дадут? Так и умереть недолго.



И поэтому бедность для таких психически неуравновешенных людей – защита их бессознательного от преждевременной смерти. Для них быть богатым – значит больше страдать. С другой стороны, если кто-нибудь все-таки хочет зарабатывать и тратить больше денег, чем на сей момент, то первым вопросом к себе должно быть: «а справлюсь ли я с новыми возможностями?». Если человек не владеет собой, то как он справится с новой силой? Ведь финансы – это дополнительная энергия. Вот и получается, что бедность – не порок, а защитная реакция организма. Как спички детям не игрушка, так и рубли даже чуть-чуть невротичному индивиду могут принести вред. И поэтому не в деньгах счастье, а в вас.

Спросите себя сами, улучшатся ли ваши отношения с детьми, родителями, коллегами, родственниками или любимыми, когда каждому из них вы подарите, например, по 1000 рублей не за что-то, а просто так. Они будут считать себя купленными, оцениваемыми, то есть унижаемыми. Некоторые могут даже обидеться или не взять деньги. Честь вам и хвала, если у вас есть способности тратить рубли так, чтобы психологическое и соматическое здоровье улучшалось у всех окружающих и близких. Конечно, приятнее быть богаче других, особенно при низкой самооценке. Хотя некоторые миллионеры все равно страдают комплексами неполноценности, так как хотят большего. Те из них, кто понимает, что просто занимает должность временного управляющего финансами и старается деньгами помогать тем людям или

тому делу, которое они любят больше своей жизни – не болеют никогда. А если те деньги, которых вы так целеустремленно хотите, действительно тоже могут принести и вам и вашим близким, знакомым пользу, то они обязательно появятся. Сила бессознательного личности – абсолютна.

# 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.