

УНИКАЛЬНЫЕ  
СОВРЕМЕННЫЕ  
МЕТОДЫ



ЭМИКА ПАДУС

# ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ЧУВСТВ



# Эмрика Падус

## Исцеляющая сила чувств

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=618665](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=618665)*

*Исцеляющая сила чувств / Пер. с англ. О.Ю. Мыльниковой.:*

*Центрполиграф; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-9524-3629-9*

### Аннотация

Книга знакомит с новыми способами определения составляющих психического здоровья человека. Вы сможете вывести индивидуальную формулу своего успеха, основанную на особенностях вашего организма, и убедитесь в том, что в вашей власти изменить собственное самоощущение.

# Содержание

Предупреждение	4
Предисловие	5
Часть первая	9
Глава 1	9
Здоровая жизнь	11
Отсрочка приговора	13
Время для размышлений	16
Учитесь управлять собственным воображением	18
От жертвы к победителю	20
Потерпите, пожалуйста	22
Невысказанные надежды	26
Глава 2	28
Взятие контроля	31
Успех лечения установками	33
От катастрофы к твердой вере	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Эмрика Падус**

## **Исцеляющая сила чувств**

### **Предупреждение**

Информация и идеи данной книги предназначены для того, чтобы дополнить лечение, предписанное вашим врачом, а не заменить его. Автор предостерегает вас: не пытайтесь самостоятельно ставить себе диагноз или приниматься за самолечение от серьезной болезни без помощи компетентного специалиста. Все больше врачей готовы сотрудничать с клиентами, которые желают улучшить свой режим питания и образ жизни; если вы проходите курс лечения или принимаете медикаменты, мы предлагаем обсудить этот вариант с вашим лечащим врачом.

# Предисловие

Мысли и эмоции – это то, чем питается наша психика.

Как нашему телу, чтобы достичь максимального здоровья и энергии, требуется определенный баланс витаминов, протеинов и других питательных веществ, – точно так же каждый из нас нуждается в индивидуальном балансе умственных «питательных веществ», чтобы психика наша оставалась позитивной, уравновешенной и творческой.

Многие люди – наверное, большинство – этого не осознают. Они верят, что счастье – результат удачного стечения обстоятельств. Если солнце светит, ваши акции растут, а ваш вес снижается, вы счастливы. И вдруг – хлоп! – и вы несчастны.

Только это не соответствует действительности. Никоим образом.

Современная холистическая (целостная) психология говорит, что в нашей власти изменить собственное самоощущение. Более того, это наша обязанность – создать хорошие, позитивные чувства, которые придают жизни ценность. И новая холистическая психология учит нас, как этого добиться.

Новые духовные учителя говорят нам – и доказывают это бесчисленными исследованиями, – что наша психологическая установка оказывает мощное влияние на наше физиче-

ское здоровье. Как вы убедитесь, прочитав эту книгу, наш склад ума и наши эмоции могут либо действовать как могучий щит против всевозможных болезней – от головной боли до рака, – либо, наоборот, могут причинить любые недомогания – весь набор вплоть до сердечного приступа.

Следовательно, наша способность контролировать и изменять собственные установки и эмоции служит двум целям: счастью и здоровью.

Лично я верю, что мы нынче находимся на этапе некоего прорыва и все больше понимаем, что определенные мысли, чувства и переживания являются витаминами А, В и С, поддерживающими эту связь между счастьем и здоровьем. Фактически уже существуют особые предписания – «умственная диета», если хотите – относительно мыслей и поведения, которые могут восстановить телесное и душевное здоровье. Доктор философии Дэвид Бреслоу рекомендовал «десять крепких объятий в день» в качестве суточной нормы уже десятилетие тому назад, когда я впервые встретился с ним в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. В то время я думал, что это несколько странный подход к делу. Сегодня я понимаю, что это было озарение – равнозначное, возможно, сделанному более ста лет назад открытию, что если ежедневно съедать по свежему лимону, то можно предотвратить цингу, ужасную болезнь, вызываемую недостатком витамина С.

Вы, наверное, думаете, что чувства отчуждения или оди-

ночества – а именно от них спасают крепкие объятия (и сердечное тепло, и любовь) – ни в какое сравнение не идут с физическими болезнями наподобие цинги, которая разрушает кровеносные сосуды и от которой выпадают ваши зубы. Но не будьте столь уверены.

Если вы профессионально занимаетесь диетологией, вы должны знать, что у японцев очень низкий уровень сердечных заболеваний. Однако, когда японцы эмигрируют на Гавайи и начинают есть больше западной пищи, которая богаче жирами, нежели их традиционная диета из овощей, риса и рыбы, число сердечных приступов у них возрастает. А когда японцы живут в Калифорнии несколько лет, полностью переходя на западный режим питания, процент сердечных приступов поднимается еще выше. Но ученые, проверив данные, полученные в этих исследовательских проектах, обнаружили, что некоторые японцы, живущие в Калифорнии, оказались относительно неуязвимыми перед этой новой напастью – сердечными заболеваниями. Разница между этой группой и прочими, как выяснилось, скорее всего, никак не была связана с режимом питания. Она не имела отношения ни к холестерину, ни к курению или другим факторам риска, провоцирующим сердечные приступы. Единственным различием, которое ученые смогли идентифицировать, оказалось то, что группа людей, имеющих здоровое сердце, была более глубоко погружена в традиционную японскую культуру. Они больше впитали ее, когда были детьми, и оставались ей верны

во взрослом возрасте. Хотя они жили на американском континенте, они не теряли связи с «духом отечества». Благополучие сообщества ставилось у них на первое место, а соперничество не развивалось. Наиболее «традиционная» группа японцев в Америке имела процент сердечных болезней не больше, чем у жителей Японии, несмотря на то что они отказались от японской диеты, которая, как считается, защищает организм.

Очевидно, что удовлетворить вашу потребность в «ежедневных объятиях» можно не единственным способом.

Наблюдения за американцами местного происхождения дают ту же самую картину. Те, кто связан тесными узами с другими людьми, кто разделяет свое время, мысли, заботы и радости с родственными душами, пожидают великую пользу для здоровья. Другими словами, не нужно быть японцем, чтобы напитать сердце и душу укрепляющим средством душевной близости и спокойствия.

Эта книга предоставит вашему разуму массу информации, благодаря которой вы сможете укрепить свое здоровье и научитесь получать больше радости от жизни. Возможно, для этого вам придется сделать всего лишь шаг.

*Марк Бриклин,*

исполнительный редактор журнала Prevention



# *Часть первая*

## **Целительные эмоции**

### **Глава 1**

## **Не только физическое благополучие: новый взгляд на состояние здоровья**

Доктор медицины Наоми Ремен питает большие надежды в связи с будущими направлениями в медицине – и эти направления не имеют ничего общего с искусственными сердцами и технологическими металлоконструкциями, о которых мечтают многие современные исследователи в области медицины. Истинная передовая линия медицины, утверждает она, проходит непосредственно внутри нас с вами.

Врач, обучавшийся в Корнеллском университете, бывший преподаватель Стэнфордского медицинского центра и автор книги «Человек-пациент», она представляет убедительные доводы.

«Взгляните на так называемые достижения современной медицины. Человека без сердца подключают к машине величиной со шкаф. На вас это не производит впечатления топорной работы? – спрашивает она. – С другой стороны, ес-

ли бы мы могли с помощью собственного сознания добиться большего мастерства в управлении нашими телами и мобилизовать наши природные процессы исцеления, мы бы действительно чего-то достигли. И когда-нибудь, когда мы овладеем этим искусством, прием таблетки будет сравним с чем-то вроде попытки разбить яйцо при помощи кувалды».

Неудивительно, что д-р Ремен убеждена, что именно область психонейроиммунологии предлагает самые многообещающие перспективы для будущего нашей медицины. Но, говорит она, не только научная информация требуется для того, чтобы радикально изменить наш курс. Что еще необходимо, это изменение угла зрения. Без этого мы никогда полностью не реализуем потенциал разума/тела.

В своем офисе в Сосалито, Калифорния, д-р Ремен конкретизирует этот новый ракурс – альтернативный взгляд на здоровье, болезнь и излечение, который может произвести революцию в медицинском мышлении.

*Вопрос.* Сегодняшнее все возрастающее внимание к здоровью в большой степени сосредоточено на теле. Результаты этого весьма позитивны: люди занимаются спортом, едят здоровую пищу и т. д. Но, концентрируя наши усилия на физической стороне, мы, возможно, можем потерять иной – может, даже более важный – аспект здоровья.

*Наоми Ремен, доктор медицины.* Да, безусловно. Мы склонны приравнивать тело к личности. Это ошибка. Мы

столько же являемся нашими мыслями, чувствами и интуицией, как являемся мы нашей плотью и скелетом.

Когда мы фокусируемся на теле, мы начинаем думать, что здоровье – это самоцель. Мы тратим все свое время, питаемся правильными продуктами, принимая правильные витамины, делаем правильные упражнения. Мы помешались на своем теле и сужаем наш фокус до физических показателей. Самый главный вопрос никогда не задается: как я могу воспользоваться здоровым телом для достижения моих жизненных целей?

Это все равно что иметь машину и проводить все свое время, ремонтируя ее и наводя глянец, но никогда не садиться за руль. В какой-то момент вы должны остановиться и спросить себя: для чего эта машина служит? Что дает мне владение этой машиной? Куда я могу на ней отправиться? Что я могу увидеть? Чему я могу научиться?

Здоровое тело – это транспортное средство, которое доставляет нас к месту назначения. Здоровье – это средство, а не самоцель. Это то, чем мы можем пользоваться, чтобы вести более полноценную и насыщенную жизнь.

## **Здоровая жизнь**

*Вопрос.* Можете ли вы рассказать о ком-то, кто, согласно вашему определению, живет здоровой жизнью?

*Д-р Ремен.* Интересно, что вы задали этот вопрос, потому

что, когда я преподавала в Стэнфорде, я обычно ставила этот же вопрос своим студентам-медикам. Они неизменно отвечали примерами людей, которые соответствовали всем медицинским критериям оптимального физического функционирования. Затем я приводила в пример Тони Сюдитча.

Тони был полностью парализован ниже шеи. Его жизнь держалась на аппарате для искусственного дыхания. Его физические функции были ограничены разговором и движением одного пальца. И тем не менее Тони вел жизнь осмысленную, целенаправленную, полную достижений и свершений. Будучи психологом, он основал Ассоциацию трансперсональной психологии и разработал прообраз «Журнала трансперсональной психологии», который ассоциация теперь выпускает. Его предвидение дало возможность открыть связь между психологией и исследованиями сознания.

Был ли он здоровым человеком? В моем понимании – да.

Определяя состояние здоровья, я выясняю, использует ли человек свои физические способности, чтобы добиваться своих целей и жить осмысленно.

Есть люди, которые обладают превосходным физическим здоровьем, но не живут тем, что я называю здоровой жизнью. Для них жизнь не имеет ценности, направления или цели. Есть другие люди, которые насквозь больны, но которые ведут очень богатую жизнь, если судить по этим параметрам. Я бы сказала, что они здоровее, чем те, кто просто физически здоров и не имеет жизненных устремлений.

*Вопрос.* Но разве не правда, что некоторые люди более предрасположены к физическим заболеваниям и менее способны восстанавливать силы как раз в результате потери этого самого направления или цели – так называемой воли к жизни?

*Д-р Ремен.* Возможно. Есть великое множество людей, которые заболевают и теряют свои жизненные цели. Но есть также множество людей, которые заболевают – и находят больший смысл в жизни как результат своей болезни.

*Вопрос.* Вы предполагаете, что в некоторых случаях болезнь может быть позитивным опытом?

*Д-р Ремен.* В конечном счете она часто имеет положительный исход. Я думаю, что мы можем извлечь бесценный урок, разобравшись в том, с каких позиций рассматривают заболевание восточные культуры. Согласно им, болезнь – это не обязательно несчастье или катастрофа, но скорее событие, которое может представлять собой начало абсолютно нового способа видения или переживания жизни.

## **Отсрочка приговора**

В восточной философии событие не расценивается как хорошее или плохое. Это просто событие. То, как оно повлияет на вашу жизнь по прошествии времени, и будет определять, было ли это плохое или хорошее событие. Что-то мо-

жет в определенный момент произвести на вас впечатление великой удачи, но пройдет пять лет, и вы пожелаете, чтобы этого никогда не случилось – взгляните только, к чему это привело! С другой стороны, на вас может обрушиться нечто, что покажется вам в этот момент полной катастрофой – вас может поразить хроническая болезнь или потеря способности функционирования каких-либо органов вашего тела, но по прошествии длительного времени вы можете обнаружить, что это событие каким-то образом обогатило вашу жизнь. Другими словами, возможности тела могут стать меньше, но вся личность может стать больше.

Мысль, которую я пытаюсь здесь изложить, вот какова: болезнь предоставляет шанс получить больше, чем простое возвращение к состоянию до заболевания. Это низшая цель. Человеческая природа продвигается вперед с каждым новым опытом – позитивным или негативным. И что-то настолько важное, как серьезная болезнь, может в самом деле как следует подтолкнуть вас вперед – психологически, духовно и эмоционально.

*Вопрос.* Можете вы объяснить процесс, благодаря которому болезнь становится позитивной силой в нашей жизни?

*Д-р Ремен.* Есть строка песни: «Ты не знаешь, что тебя ждет, покуда оно не придет». Что ж, многие из нас как будто верят, что мы собираемся жить вечно. Мы воспринимаем наши взаимоотношения как непреложный факт. Мы воспри-

нимаем как непреложный факт то, что завтра мы проснемся и никаких бед не произойдет. Когда нас поражает болезнь, это подобно тому, как если бы мы врезались в стену на скорости 90 миль в час. Нас остановило на полном ходу. На какое-то время мы все откладываем в сторону. А затем, часто невольно, мы начинаем осознавать значение вещей, которые мы так долго воспринимали как само собой разумеющиеся.

Классический пример – энергичный бизнесмен, которого настиг сердечный приступ. Его жизненные ценности до сердечного приступа сосредотачивались на достижениях, продуктивности, перспективах, власти и влиянии. Внезапно он обнаруживает себя лежащим в палате интенсивной терапии и осознает, что некоторые важные вещи в жизни он упустил. Он не знал как следует своих детей. Он едва мог вспомнить последний раз, когда он брал отгул, чтобы покататься под парусом или погулять по туристским тропам.

Пережив такое, люди возвращаются и говорят: «Я не хочу больше работать по 80 часов в неделю – в жизни есть многое помимо работы». Часто происходит самопроизвольная переоценка ценностей.

Я приведу вам другой пример. Когда я только начинала практику, у меня была пациентка с раком матки. К счастью, она излечилась – но только после длительных и тяжелых испытаний. Беседуя с ней в конце курса лечения, я спросила, извлекла ли она какой-либо урок из своего опыта. Ее ответ был таков: она никогда не вернется к тому образу жизни, ко-

торый вела до того, как заболела.

«Я была, что называется, помешана на чистоте, – говорила мне она. – Если мой дом не был идеально прибран, я не могла радоваться его прелести. Если я видела хоть один одуванчик в моем саду, я не могла воспринимать все остальные цветы. Когда я так тяжело заболела, у меня не было энергии, чтобы наводить чистоту. И я осознала, что доводила свою семью до безумия. Теперь у нас три маленьких котенка и куча счастливых грязных детишек. Есть более важные вещи в жизни, чем поддерживать кухонный пол в чистоте».

## **Время для размышлений**

Да, плохо, что нас что-то остановило. Но эта остановка предлагает нам тайм-аут для размышлений – то, что очень редко случается в нашем мире. Восточное общество склонно осознавать свою потребность в рефлексии, в периодах отдаления от привычного уклада, в периодах переоценки.

Большинство из нас еще живут ценностями, которые служили нам 20 лет назад, и у нас нет времени, чтобы их откорректировать. Мы не задаемся вопросом: у нас все еще те же убеждения? Они еще стоят того, чтоб ради них жить? Появилось ли за это время что-то новое и важное? Надо ли нам от чего-то освободиться? И как раз болезнь часто заставляет нас заняться именно этим. Она приводит нас в комнату с белыми стенами, и мы лежим там в кровати и можем лишь



смотреть на эти стены. Это что-то вроде западной формы медитации.

*Вопрос.* Вы думаете, если бы мы имели время на размышления, пока здоровы, нам бы не было нужды заболеть?

*Д-р Ремен.* Не вопрос! Я думаю, было бы непросто доказать эту связь. Но для меня этот вопрос вообще не стоит. Нам необходимо отдавать себе отчет, что то время, когда мы болеем, важно использовать конструктивно, чтобы потом, восстановив свое физическое здоровье, мы подняли свою жизнь на более высокий уровень.

Эту потенциальную силу – жить лучше *после* болезни, чем *до* нее – медицина пока еще не осознала. Мы так сконцентрированы на возвращении в ту, прошлую жизнь. Мы сфокусированы на предотвращении потерь – только бы не потерять дееспособность, только бы не потерять экономическую стабильность, только бы не потерять что-либо вообще. Хотя это, без сомнения, важно, мы упускаем из виду тот факт, что иногда, когда что-то теряется, взамен появляется что-то большее. Мудрое искусство освободиться от привязанности к старому прошлому – вот то, что позволяет нам встречать новое будущее.

*Вопрос.* Это звучит очень разумно. Но когда мы сталкиваемся лицом к лицу с серьезным заболеванием, страх неизвестности может стать питательной почвой для каких-то иррациональных эмоций. Мы паникуем и волнуемся, ожидая

худшего исхода из всех возможных. Как можем мы освободиться от негативного мышления, чтобы открыться на встречу позитивным изменениям, о которых вы сейчас рассказываете?

*Д-р Ремен.* Используя ту же энергию, которая тратится на переживания, и перенаправляя ее на позитивные исцеляющие образы. Этот процесс называется работой с образами.

Интересно, что большинство людей, которые приходят ко мне впервые – многие из них при этом крайне взвинчены, – утверждают, что они не могут ничего вообразить. На самом деле каждый может воображать. Это один из основных способов, которым мы думаем. И когда мы вызываем в воображении негативные образы, от этого возрастает наша тревога.

Если бы я сказала вам: «У вас подозрительная шишка на груди. Мы должны будем сделать биопсию в следующий вторник» – вы бы немедленно начали притягивать к себе негативные образы. И разумеется, тело не всегда делает различие между воображением и реальностью. Так что, когда вы начинаете разворачивать эти негативные образы в своем сознании, ваше тело реагирует. Ваше сердце колотится. Ваше дыхание ускоряется. Вы буквально вгоняете себя в пот.

## **Учитесь управлять собственным воображением**

Я хочу подчеркнуть здесь следующее: во-первых, вообра-

жение есть у каждого; во-вторых, воображение, пущенное на самотек, как правило, негативно; и в-третьих, взятие контроля над вашим воображением может дать вам конструктивную, позитивную и очень мощную поддержку.

*Вопрос.* Как может мысленный образ превратиться в поддерживающее переживание?

*Д-р Ремен.* Благодаря тому, что вы в своем воображении выходите из роли жертвы и меняете эту роль на роль победителя трудностей. Каждая жертва – это победитель, который этого еще не знает. В процессе воображения люди часто перенаправляют фокус своего внимания на свои сильные стороны, а не на свои слабости. Они проходят через этот опыт и выходят с большим чувством собственного достоинства и доверием к себе.

Позвольте, я приведу вам пример. У меня была пациентка, страдающая болезнью Крона – это очень серьезное заболевание кишечного тракта, которое часто требует множественных хирургических вмешательств. К тому времени, когда женщина обратилась ко мне, она уже была совершенно измучена и, по существу, затворилась в доме, хотя физически была способна жить более полной жизнью. После года лечения она устроилась на работу, где была занята неполный рабочий день, и начала больше интересоваться своей жизнью. Я не имела о ней известий около двух лет. Затем позвонил ее муж, чтобы спросить, могу ли я ее принять. Как оказалось, ее дантист обнаружил на ее зубе маленький абсцесс, ко-

торый требовал небольшого хирургического вмешательства. Негативные чувства внезапно взыграли в ней. Она стала вести себя как жертва, горько жалуясь: «Я не могу это пережить! Это несправедливо! После всего, через что я прошла, теперь еще и это. Почему я?! Я не могу!»

Тогда я проделала с ней очень простое упражнение на воображение. Я предложила ей закрыть глаза и представить, что я держу перед ней зеркало. «Как выглядит это зеркало?» – спросила я. «Оно круглое и в дубовой оправе», – ответила она. «Прекрасно, – сказала я. – Теперь посмотрите в зеркало, и вы увидите нечто, что поможет вам справиться с вашими проблемами».

В тот же момент перед ней начала разворачиваться ее история болезни, и она стала пересказывать ее мне. Она увидела себя, переживающую операцию за операцией и рецидив за рецидивом – в общей сложности тринадцать раз. Каждая операция приносила все больше осложнений. Она вновь и вновь проходила через все надежды и все разочарования.

Пока она этим занималась, мой рациональный мозг продолжал спрашивать: «Как это все может помочь ей? Разве это не превратит ее в жертву еще в большей степени?»

## **От жертвы к победителю**

Затем, когда она добралась до 1972 года, – а это была, вероятно, ее девятая или десятая операция, – она вдруг откры-

ла глаза и расхохоталась. «Вы разыгрываете меня? – сказала она. – Я могу разобраться с этим зубом даже одной рукой, если мне вторую за спину привяжут. Где телефон? Я хочу поговорить с этим дантистом».

Итак, что же объясняет это внезапное преобразование? Когда она взглянула на всю картину целиком, она обнаружила общую нить, которая пронизывала все эти переживания. И этому общему она могла доверять. Она могла довериться собственной храбрости и силе – и своей способности исцелять себя вновь и вновь. Она была тем, кто побеждает.

Ее случай не уникален. Мы все имеем склонность отбрасывать наши сильные стороны, как слабости. Пациенты будут рассказывать мне истории о своих страданиях, совершенно не замечая силы и храбрости, которые видны невооруженным глазом. Когда я спрашиваю, как они умудряются выжить, несмотря на громадные трудности, они отвечают такими негативными утверждениями, как: «Я попросту упрям как осел» или «Я такой дурак, что никогда не оставляю надежды».

Вот где может помочь работа с образами. Она перенаправляет наше внимание, отвлекая его от нашей боли и направляя к нашим силам. Она уменьшает страх и тревогу. Она позволяет нам продвигаться вперед, как победителям.

*Вопрос.* Легко понять, что воображение может облегчить наши тревоги. Но можем ли мы использовать воображение

также и для того, чтобы целенаправленно стимулировать процесс излечения?

*Д-р Ремен.* Чтобы ответить на этот вопрос, я должна вначале объяснить, как я объясняю это всем моим пациентам, что излечение — это не какое-то событие, которое вы должны заставить произойти. Это происходит естественным образом без всякого вмешательства с вашей стороны. Если бы я сейчас кольнула вас булавкой, вы бы немедленно начали излечиваться. Простым уколom маленькой булавки запускается ваш механизм исцеления. Отсюда проистекает новый взгляд на травму или болезнь — люди, которые участвуют в процессе излечения, излечиваются более интенсивно, чем остальные.

## **Потерпите, пожалуйста**

Проблема в том, что мы слишком нетерпеливы. Исцеление происходит медленно и точно по тем же законам, как бутон распускается в цветок. Вы не можете заставить бутон распуститься, колотя его молотком. И тем не менее мы имеем склонность колотить наши болезни молотком. Это культура спешки. Мы ожидаем немедленных результатов. Так что, когда мы не видим заметных признаков улучшения, — а очень часто мы не можем их видеть, потому что излечение проходит очень медленно и на клеточном уровне, — мы сомневаемся в нашей способности вылечиться и ищем способы ускорить процесс.

Позвольте, я расскажу вам о собственном опыте. Около двух лет назад у меня возникли осложнения, последовавшие за операцией на брюшной полости. Моему хирургу пришлось заново вскрыть рану – громадный четырнадцатидюймовый разрез, – и он не мог зашить ее, плотно стянув, поскольку у меня развилась серьезная инфекция. По какой-то причине, однако, он забыл предупредить меня, что оставил мою рану открытой. Так что можете себе представить мое потрясение, когда спустя несколько дней медсестра пришла сменить мне повязку, и я опустила взгляд на эту громадную зияющую рану. Я никогда не видела ничего подобного, за исключением того времени, когда я, будучи студенткой-медичкой, держала в операционной ранорасширители. Я помню свое потрясение: о Господи, что же произошло? Разве такое когда-нибудь можно вылечить? Я пребывала в полном отчаянии. Я даже не могу припомнить, что мне говорила медсестра. Я просто отгородилась от всего.

После этого всякий раз, когда медсестра приходила менять повязку, я отворачивала голову. Наконец, примерно спустя неделю или дней десять, набравшись храбрости, чтобы посмотреть, я была ошеломлена тем, что увидела. Рана начала затягиваться.

Очень медленно, однако неуклонно – точно так же, как происходит большинство естественных процессов, – зияющая дыра в моем животе превратилась в шрам толщиной не более волоса. Это заставило меня осознать, что, хотя я поня-

тия не имела, как произошло это излечение, каждая клеточка моего тела в точности знала, как именно. Есть такая вещь, как мудрость тела. Конечно, не все поддается полному излечению. И все же существует природная тенденция к выздоровлению, которой можно способствовать и которой можно доверять.

Чтобы доказать справедливость этого утверждения своим пациентам, я прошу их рассказать мне про их личный опыт, включающий серьезные травмы или радикальную хирургию. Затем я прошу их на мгновение сфокусироваться на своих шрамах перед тем, как закрыть глаза. Наш диалог выглядит примерно так:

*Врач.* Как первоначально выглядела эта рана?

*Пациент.* О, это было ужасно. Она была вспухшая, кость торчала сквозь кожу.

*Врач.* Какова была ваша первая мысль?

*Пациент.* Я был напуган до смерти.

*Врач.* А чего вы боялись больше всего?

*Пациент.* Что будет, если это никогда не залечится?

В этот момент я ввожу пациента в работу с образами и провожу через весь процесс излечения: они должны вообразить рубец со стежками шва на нем, как исчезают стежки и т. д. Затем я задаю два важных вопроса: первый – вы помните момент, когда ваша рана зажила? Ответ на него обычно – «нет». И второй – что вы сделали, чтобы она зажила? На это



пациенты могут ответить, что они правильно питались, или отдыхали, или принимали медикаменты.

Но поедание правильной пищи или прием медикаментов – это что-то вроде поливки растения. Вы не можете заставить розу *возникнуть*. Вы подпитываете розовый куст, который знает секрет выращивания розы. Другими словами, вы не можете сделать так, чтобы случилось выздоровление. Вы подпитываете тело, которое знает, как исцелиться.

*Вопрос.* Почему некоторые люди сопротивляются этому виду подпитки и фактически как будто склонны к саморазрушению, судя по той беспечной манере, с которой они обращаются со своим больным организмом?

*Д-р Ремен.* Кое-кто из тех, кто приходит ко мне в кабинет со сломанной ногой, или диабетом, или чем-либо еще, очень недовольны своим телом. Они не понимают, что тело – это часть решения. Это не часть проблемы. Сломанная нога или диабет – это проблема. Но тело – это то, что даст возможность восстановить здоровье. Воображение может помочь людям войти в контакт с собственным телом. Ведь трудно заботиться о том, на что вы так рассержены. Человек может забыть выпить лекарство. Или он может питаться неправильно, не давать своему телу всех шансов, которые требуются ему, чтобы вылечиться. Тело во время болезни может восприниматься скорее как препятствие, помеха, чем как друг.

## Невысказанные надежды

*Вопрос.* Разумеется, никто не проживает жизнь в одиночку. И наши взаимодействия с другими людьми – мужьями, женами, врачами, друзьями и т. д. – помогают сформировать свойственное лично нам отношение, с которым мы воспринимаем пережитое. Как на ваш взгляд, что успешнее всего может помочь нашим стараниям позитивно влиять на здоровье друг друга?

*Д-р Ремен.* Вера в огромный потенциал каждого человека. Как я вижу вас, каковы мои убеждения относительно вас, как я отношусь к вам – это все может оказывать более действенное влияние, чем любая методика. Если я верю в вас, я вам тем самым помогаю. Если я верю, что вы обладаете неизмеримыми запасами силы и стойкости – пусть даже вы в этот момент кажетесь очень слабым, – этим самым я поощряю вас искать способ справиться с бедствиями, с которыми вы столкнулись. Как это происходит, мне неизвестно. Это может передаваться через мой тон голоса или подбор слов. Но как-то эти убеждения и невысказанные ожидания передаются и получаются.

Это может работать в обе стороны – на улучшение и на ухудшение. Например, когда мне было около тринадцати лет, моя тетя решила, что я неуклюжа. Это было в тот год, когда я вытянулась на семь дюймов. Я не понимала, как управ-

лять своими ногами. И однажды в ее присутствии я споткнулась на улице и растянулась во весь рост. Она этого так и не забыла. Для нее я до сих пор личность неуклюжая и нескладная. В самом деле, даже теперь, встречаясь с ней, я частично такой и становлюсь. Я проливаю воду на стол в ресторанах. Я натыкаюсь на закрытые стеклянные двери. Я роняю вещи. Я как будто оправдываю ее невысказанные ожидания. Это жутко раздражает!

Вот почему я очень слежу за своими мыслями в отношении других людей. Я смотрю на них с тем же уважением, с каким я отношусь к желудю. Некоторые видят в желуде только маленький круглый кусочек древесного вещества. Я вижу в желуде семя дуба. Где-то внутри каждого желудя есть механизм, ожидающий включения, – часть, которая точно знает, как стать дубом. Потенциал там, внутри. Следовательно, нужно увидеть себя и других, как желуды, то есть осознать наш громадный потенциал роста, изменения, исцеления. И это одно может стать поддержкой.

## *Глава 2*

# **Сначала исцелите разум**

Спросите любого хорошо информированного специалиста, от иммунолога до терапевта новой волны, кто есть кто в лечении разума/тела, и имя доктора медицины Джеральда Ямпольски неизменно будет упомянуто. Освоив все традиционные направления западной медицины и психиатрии, д-р Ямпольски нынче практикует довольно нетрадиционную форму терапии под названием «Лечение установками». Он убежден, что образ мышления может влиять на течение болезни и что, научив сознание избегать ловушек негативного мышления, мы можем открыть себя процессу исцеления.

Д-р Ямпольски – автор нескольких книг, относящихся к лечению установками, среди которых бестселлер «Любовь – это освобождение от страха»; «Учить только любви»; «Распрощайтесь с чувством вины» и «Давать – значит получать». Но наибольший эффект от его работы можно прочувствовать в Центре оздоровления жизненной позиции в Тибуроне, Калифорния, – это удивительно радостное место, куда приходят дети и взрослые со страшными болезнями, чтобы открыть свой разум лечению.

Мы посетили там д-ра Ямпольски.

Его офис в маленьком деревянном строении на краю мыса резко контрастирует с современными профессиональными

зданиями всего в нескольких ярдах отсюда, где имена врачей выгравированы на медных пластинах. Дружелюбная табличка с написанным от руки именем, которая украшает его парадную дверь, кое-что говорит про доктора медицины, с которым вы сейчас встретитесь.

Внимательный, с мягкими манерами доктор, предпочитающий рукопожатиям объятия и настаивающий, чтобы его пациенты звали его Джерри, он имеет более «личный» подход к лечению. Понимаете ли, Джерри привержен своей практике лечения личности, которая спрятана внутри недужного тела, или, более точно, он помогает своим пациентам помогать самим себе и другим. «Люди исцеляются благодаря собственному разуму, – говорит он. – Я на самом деле здесь для того, чтобы прислушиваться к ним и поддерживать их».

Когда мы пришли, Джерри и его консультант – дублер Диана В. Сиринчионе как раз завершили сеанс поддерживающей терапии с молодой женщиной. Затем Джерри и Диана подсели к нам, чтобы объяснить процесс «оздоровления жизненной позиции»: что это такое, почему оно может оказывать столь существенное воздействие на наше физическое здоровье и как мы можем применить его в нашей повседневной жизни.

*Вопрос.* Что вы подразумеваете под «оздоровлением жизненной позиции»?

*Джерри Ямпольски, доктор медицины.* Мы определяем

здоровье как внутреннюю гармонию, а выздоровление – как избавление от страха. Лечение установками – это освобождение от негативных мыслей и замещение их любовью.

*Вопрос.* Вы говорите, что, если бы мы стали больше любить и меньше бояться, мы могли бы физически излечивать себя?

*Д-р Ямпольски.* Да. Порой в результате оздоровления жизненной позиции мы получаем физическое выздоровление, но на самом деле мы смотрим на него как на побочный эффект процесса. Это не первоочередная цель. Внутренний мир – вот что является действительной, глубинной целью оздоровления жизненной позиции.

*Вопрос.* Трудно ожидать, что человека, столкнувшегося с болезнью, угрожающей его жизни, в первую и главную очередь будет заботить поиск мира в душе. Разве стремление выжить и выздороветь – не основная причина, заставляющая людей обращаться к вам за помощью?

*Д-р Ямпольски.* Да, но в этом случае ими в первую очередь руководит страх – страх смерти, страх будущего, страх боли. Внутренний покой может быть вашей целью независимо от физических перспектив; вы можете научиться спокойно принимать все, что вас ожидает.

*Вопрос.* Но разве нет смысла в надежде, разве позитивное мышление не придает сил?

*Д-р Ямпольски.* О да, я думаю, это важно – верить, что ничто в этом мире не значимо, а ваш потенциал безграничен;

что исцеление души – это естественный процесс, когда мы освобождаемся от наших обид благодаря прощению. Есть большая разница между «привязанностью к лечению» и верой в свои силы, которые помогут вам преодолеть болезнь.

## **Взятие контроля**

*Диана Сиринчионе.* Я тут все думаю про слово «контроль». Когда люди охвачены страхом – когда они в панике спасаются бегством от болезни или чего-то еще, – они теряют контроль над восприятием происходящего. С другой стороны, если бы мы были способны посреди этого хаоса обрести душевное спокойствие – если бы мы научились любить вместо того, чтобы бояться, – мы бы поняли, что нам нет необходимости болеть. Мы можем научиться брать на себя ответственность за все, что видим и переживаем.

*Д-р Ямпольски.* Я знаю это по личному опыту. Когда я был моложе, я часто простужался и болел гриппом. У меня генетическая предрасположенность, думал я. Мои родители простужались по двадцать раз за сезон. Два моих старших брата часто болели. Затем, когда я увлекся идеями оздоровления жизненной позиции, я начал осознавать, что, если я изменю структуру моих убеждений, моя жизнь станет намного более здоровой и прекратятся постоянные простуды. Внутреннее чувство подсказывало мне, что я больше не обязан болеть. И это действительно шло откуда-то изнутри. Теперь простуда

нападает на меня только в исключительных случаях.

*Вопрос.* Как нам изменить глубоко укоренившуюся структуру убеждений и открыться собственным глубинным исцеляющим силам?

*Д-р Ямпольски.* Сместив фокус вашего внимания. Отведите его от страха, вызванного прошлыми предубеждениями или будущей неизвестностью. Отведите его от гнева на себя, или на ваших родителей, или Бога, или кого угодно еще за то, что они «поставили вас в это трудное положение». Отведите его от чувства вины, которое идет от возложения ответственности на других людей или себя.

Понимаете, смещая ваш фокус в настоящее время, используя это время для любви, а не для осуждения, предлагая свою помощь, вместо того чтобы искать помощи у других людей, вы вступаете на путь к внутреннему спокойствию. И вот здесь что-то начинает происходить. Потому что, когда установка сдвигается, тело очень часто сдвигается вслед за ней.

*Вопрос.* Вы думаете, что причина, возможно, в том, что тревога, вина, страх и прочие негативные эмоции вытягивают из нас энергию, которая может быть использована для поддержания нашего организма и для нашего исцеления?

*Д-р Ямпольски.* Безусловно, негативность может вывести нас из строя. Если вы всю свою жизнь только и делаете, что устанавливаете невозможность каких-либо действий, это ограничивает вас в ваших возможностях. Если вы всю жизнь



беспокоитесь и чувствуете вину, вы никогда не узнаете, каково это – быть по– настоящему счастливым и пребывать в мире с собой. В таком случае довольно трудно дать выход собственной целительной энергии.

*Сиринчионе.* Насчет здоровья: мысли, которые мы вкладываем в наш разум, обладают такой же ценностью, если не большей, чем пища и витамины, которые мы вкладываем в наше тело. Постоянная диета из гнева, страха и обиды может иметь разрушительные последствия. Но любовь – это противоядие.

## Успех лечения установками

*Вопрос.* Можно попросить вас описать ситуацию, которая показывает оздоровление жизненной позиции с лучшей стороны?

*Д-р Ямпольски.* Первая клиентка, которая вспомнилась, – это молодая женщина, пришедшая в центр со своей собакой-поводырем. Она была слепа и спросила меня, как я считаю, есть ли у нее возможность восстановить свое зрение? Я сказал ей, что, если бы она пришла ко мне несколько лет назад, мне бы пришлось сказать «нет». Но теперь, зная то, что я умею теперь, должен сказать: из всех заболеваний, известных человечеству, нет ни одного, которое не имело бы потенциальной возможности для излечения. Затем я откровенно рассказал ей про наше направление работы: мы здесь

не изменяем тела, сказал я, мы изменяем установки.

Просматривая ее историю болезни, я выяснил, что заболевание, которое привело ее к слепоте, было вызвано когда-то распространенной медицинской процедурой, при которой недоношенные младенцы помещались в кислородную палатку. Ничего удивительного, что она до сих пор носила в себе обиду на своих врачей и даже на своих родителей. Слепым людям вообще свойственно копить в себе тяжелый гнев и непрощающие мысли. Но как только эта женщина познакомилась с идеями, которые мы практикуем в нашем центре, особенно с теми, что касаются прощения, и научилась освобождаться от недовольства, которое удерживала в себе, она начала меняться психологически и физически. Каждый мог заметить, насколько она изменилась внешне. Ее лицо светилось, а ее привычки, свойственные слепой, вроде постоянного вздергивания головы, начали исчезать.

Около семи месяцев спустя нам позвонил ее офтальмолог, который сказал, что, хотя она все еще была, строго говоря, слепа ночью, ее зрение улучшилось настолько, что она теперь начала видеть днем. После этого она уехала, и мы на некоторое время потеряли ее след. Но затем год спустя мы получили от нее письмо, в котором она рассказала, что отказалась от помощи своей собаки-поводыря, Наташи, и что она теперь берет уроки вождения!

Это похоже на чудо. Но суть здесь, как считаем мы с Дианой, в том, что, если по какой-либо причине эта женщина

вновь утратит зрение, она будет способна принять это по-другому, потому что произошло смещение установки. Сегодня она намного более счастлива, чем тогда, когда мы впервые встретились с ней, и не только потому, что она стала видеть. Пройдя через нашу программу, она обнаружила, что ее жизненное устремление – помогать другим, и именно это приносит ей радость. Помните, не восстановление ее зрения было целью. Мир в душе благодаря освобождению от негативных мыслей – вот что было единственной целью.

## От катастрофы к твердой вере

*Вопрос.* Но почему же часто получается так, что мы должны либо дойти до предела, либо нас должна поразить тяжелая болезнь, чтобы мы начали учиться любить, заботиться о людях – ведь все это кажется таким естественным?

*Д-р Ямпольски.* Я думаю, должно появиться чувство, что ваши убеждения действительно работают. Вы должны всей душой верить, что можете достичь душевного спокойствия. И вы должны хотеть этого изо всех сил. К несчастью, большинство из нас приходят к этому убеждению, только пережив трудные испытания.

*Вопрос.* Какое переживание или событие, по вашему мнению, дало основной импульс изменению вашего взгляда на жизнь?

*Д-р Ямпольски.* Поворотный момент случился в 1975 го-

ду, в тот период моей жизни, когда я пребывал в тяжелой депрессии и имел очень серьезные личные проблемы. Я только что перенес болезненный развод, сильно мучился с больной спиной, и вдобавок у меня были проблемы с алкоголем. Именно в это время я натолкнулся на серию книг под общим названием «По направлению к чуду», в которых шла речь про духовную трансформацию.

Я не искал Бога. Фактически в то время я был агностиком. Религия была последней вещью, о которой я хотел слышать. Но было что-то в этой книге, что зацепило очень глубокую струну. Так я узнал, что на мир можно смотреть по-другому – духовным взглядом. Я больше не думал о себе как о жертве, не обвинял целый мир в своих несчастьях. Я начал меняться, превращаясь из довольно-таки злобной личности в человека, который хочет обрести мир и счастье, помогая ближним. Обучение по книге «По направлению к чуду» стало основой оздоровления жизненной позиции.

# 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.