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

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

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

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

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОТДЕЛЕННОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

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

♦ игнорируется цель болезни.

ЦЕЛЬ БОЛЕЗНИ

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

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

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

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

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

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

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

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

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ?

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

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

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

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

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

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

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

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

♦ Они склонны к негативному мировоззрению и не­редко являются пессимистами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

♦ Они неспособны устанавливать здоровые границы приемлемого для них поведения.

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

♦ Они противятся переменам и не могут расстаться с прошлым.

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

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

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

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

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

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

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

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

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

О ЧЕМ НЕ ГОВОРИТСЯ В ЭТОЙ КНИГЕ

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

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

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

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

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

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

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

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

Ниже я привожу подробный обзор каждого раздела:

♦ Часть I, «Природа исцеления», предлагает новое, совершенно иное воззрение — психодуховный взгляд. В ней рассматривается различие между лечением и исцелением, а также отличие понятий душа и дух. Этот раздел содержит Семь универ­сальных принципов исцеления и указания, как ими пользоваться и следовать им в жизни.

♦ Часть II, «Что в действительности кроется за бо­лезнью», рассматривает все составляющие болез­ни — мысли, эмоции, установки, верования, пред­ставления и глубинные убеждения, — разбирая каждую из них до мельчайших деталей, чтобы вы могли лучше понять, как они влияют на здоровье и благополучие тела, В этой части болезни иссле­дуются с четырех различных точек зрения и пока­зывается, как каждая из них влияет не только на действенность конкретной методики исцеления, но и на степень вашего участия в процессе целительства.

♦ Часть III, «Работа с телом для обретения здоровья», увязывает психологические составляющие болез­ни со строением и функционированием органов и систем тела. Из нее вы узнаете, в каких местах мы их накапливаем и как наше тело подает сигнал тревоги, когда они препятствуют его нормальной работе. В этот раздел книги включены разработан­ные мной Body Mapping Charts™, иллюстрирующие, в каких органах, железах, мышцах и отделах поз­воночника скрываются энергетические скопления эмоций, установок, верований и страхов; эта ин­формация снабжена как наглядными изображени­ями, так и описаниями.

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

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

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

СОВЕРШЕННО ИНОЕ ВОЗЗРЕНИЕ НА БОЛЕЗНЬ

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

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

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

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

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

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

♦ сосредоточена на исцелении, а не лечении;

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

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

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

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

Окажется ли эта новая модель исцеления более удач­ной, зависит от того, кому ее предлагать и от наших пред­ставлений о болезни. Если вы обратитесь к последовате­лям аллопатической медицины, то не удивляйтесь, когда столкнетесь с отрицательной реакцией. С другой стороны, сторонники холистической и интегративной медицины воспримут ее благосклонно. Но истинную пользу от по­добной перемены воззрений получите вы. Если вы реши­тесь изменить взгляды, мысли и сделаете все возможное, чтобы вскрыть спрятанные глубоко внутри вас причины болезни, то пожнете не только прекрасное здоровье, но и станете наслаждаться всеми радостями жизни.

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

Часть I

ПРИРОДА ИСЦЕЛЕНИЯ

ИСЦЕЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛЕЧЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

ИСЦЕЛЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

ПСИХОДУХОВНЫЙ ПОДХОД К ИСЦЕЛЕНИЮ

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

Данный подход к исцелению основан на трех предпо­сылках:

1. Нездоровый образ мыслей влечет за собой нездоровое состояние тела.

2. Исцеление возможно лишь тогда, когда удается об­наружить и устранить нерешенные психологические проблемы.

3. Исцелить себя можем только мы сами. Никто другой не сделает этого за нас.

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

Глава 2

БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ: ИСЦЕЛЕНИЕ

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

1. Необходимо изменить наше представление о самих себе — увидеть себя не просто как физическое тело. Следует помнить, что мы существуем в двух измерени­ях: в материи (физическом теле и уме) и в энергии (духе и душе). Наша духовная природа охватывает все.

2. Взамен прежних представлений о том, что болезнь производит изменения в физическом теле, нам следует понять: она влияет также на ум, энергетическое тело и душу. Лучше считать ее разладом во взаимодействии и общении между всеми аспектами, из которых склады­вается наше «Я».

3. Мысли следует воспринимать не как закрытое содер­жимое мозга, но как энергетическую точку притяже­ния опыта и одну из важнейших составляющих здоро­вья и благополучия физического тела.

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

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

ДУША

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

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

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

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

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

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

В процессе эволюции именно душа вызывает к жизни все события и определяет Божественную работу, которую нам предстоит совершить, давая возможность учиться, рас­ти и преодолевать нездоровые привычки мышления. Это позволяет нам изменять ограничивающие модели поведе­ния, мешающие нам наслаждаться желаемым состоянием здоровья и качеством жизни. Когда энергия души покидает тело в момент смерти, все, что остается, — это физическая оболочка, тут же начинающая разрушаться и разлагаться. Душа возвращается к своей энергетической природе и ожи­дает новой возможности возродиться в физическом теле.

ДУХ

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

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

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

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

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

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

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО — МИКРОКОСМ ТЕЛА ФИЗИЧЕСКОГО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВЫСОКОРАЗВИТАЯ КОММУНИКАЦИОННАЯ СЕТЬ

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

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

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

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

КОГДА МЕНЯЮТСЯ МЫСЛИ, МЕНЯЕТСЯ И ЭНЕРГИЯ

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

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

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

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

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

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

ПРАВДА ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

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

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

Глава 3

БОЖЕСТВЕННОЕ ИСКУССТВО ИСЦЕЛЕНИЯ

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

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

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

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

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

Слой, пролегающий под эмоциями, отражает наш образ мыслей. Если большинство порождаемых нами моделей мышления согласуется с намерениями души и потребностями тела, то айсберг будет перемещаться сво­бодно. Он выстоит в тяжелые времена, и его верхушка не даст крен. Если же, напротив, наши модели мышления нездоровы — то есть не позволяют нам быть самими со­бой, создают ложное либо искаженное самовосприятие и не способствуют здоровому поведению, то основание айсберга будет непрочным и неразвитым. Испещренная трещинами, наша льдина окажется на грани развала.

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

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



МОДЕЛЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

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

ОЦЕНКА

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

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

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

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

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

Достаточно ли мы отдыхаем?

А наше питание — способствует ли оно поддержанию здоровья?

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

УРОКИ

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

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

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

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

ДЕЙСТВИЯ

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

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

На этапе действия перед нами открывается возмож­ность применить что-либо из найденного нами на этапе уроков и заняться поправкой здоровья. Нам представ­ляется случай расширить осознание и порадовать себя переменами в восприятии себя. На этом этапе целитель­ного процесса мы обнаружим, что начали испытывать больший вкус к жизни и отношениям с другими людьми. Наши поступки и мышление станут другими, и мы до­стигнем уровня актуализировавшихся людей, о которых говорил Абрахам Маслоу в своей знаменитой книге «На подступах к психологии бытия» (Toward a Psychology of Being). Он описал актуализировавшихся людей не как тех, у кого вообще нет проблем, но как индивидуумов, научившихся переходить от нереальных проблем к ре­шению проблем реальных. Они умело внедрили в жизнь необходимые перемены, благодаря чему трансформиро­вали свое восприятие болезни. Они освободились от уз прошлого.

ОСВОБОЖДЕНИЕ

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

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

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

СЕМЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ ИСЦЕЛЕНИЯ

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

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

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

4. Исцеляет только любовь. Энергия любви исполнена невероятной целительной силы. Посылаемая вами в любую часть тела, где есть боль или сбой в работе, любовь наполнена обновляющей силой души и ума. В уме происходит перемещение внимания от обнаружения проблемы к поиску решения, а душа «видит» больное место и напитывает его безусловной любовью. Это чувство живет в настоящем, именно там, где и проис­ходит исцеление, — не в прошлом и не в будущем.

5. Прощение освобождает в сердце место для любви.

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

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

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

БОЛЕЗНЬ НЕ АТАКУЕТ ВНЕЗАПНО

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

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

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

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

Часть II

ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ КРОЕТСЯ ЗА БОЛЕЗНЬЮ

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

Из книги Элис Миллер «Трагедия одаренного ребенка»

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

Из книги Карла Юнга «Архетипы и коллективное бессознательное»

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

Из книги Брукс Аткинсон «Однажды вокруг Солнца»

Глава 4

У КАЖДОГО СВОЯ ИСТОРИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ДОКОПАТЬСЯ ДО ИСТОКОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАГЛЯНЕМ В ХРАНИЛИЩА НАШИХ ИСТОРИЙ

Процесс развития — кто мы есть и кем становимся — изначально не должен быть статичным, неизменным, лишенным вызовов, безопасным или непременно при­ятным. Он задуман как динамический эволюционный процесс, с помощью которого ум, тело и душа учатся сосуществовать в физическом мире, а мы — эффектив­но общаться друг с другом. Это должен быть процесс, при котором жизненные события и взаимоотношения с людьми служат катализатором перемен, помогающих нам понять, кто мы есть, и отыскать смысл своего собствен­ного жизненного путешествия. Это развитие в движении, при котором акцент делается не на жизненных вопросах «что?..», но скорее на «почему?..». Например, почему мы мыслим и поступаем определенным образом, почему со­вершаем именно эти выборы, почему заболеваем? Почему обзаводимся именно этими историями и почему цепля­емся за них, даже когда они не идут нам на пользу?

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

ЛИЧНОСТЬ

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

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

Качества личности считаются ложной индивидуаль­ностью и ответственны за:

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

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

♦ подавление эмоций, особенностей характера и про­явлений нашей уникальности;

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

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

Особенности личности, напротив, олицетворяют нашу истинную индивидуальность, ибо они врожденные. Ины­ми словами, они образуют изначально присущую нам не­врологическую схему мозга, определяющую то, как мы на­капливаем и обрабатываем информацию, как принимаем решения. Они также управляют тем, как мы внутренне реагируем на внешние раздражители. Следовательно, истории, созданные присущими нам особенностями, согласуются с нашей внутренней природой и лишены компромиссов с самими собой. Они наполнены положительной энергией и выступают стимулами к изменению мыслей и поведения, идущих от обусловленности. Они диктуют главные цен­ности и принципы и отражают наше подлинное «Я». В мо­менты стресса они «отправляют» нас в места, где царит по­кой, — как с помощью разума, так и химией тела. Особенности личности отвечают за:

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

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

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

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

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

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

КУЛЬТУРНЫЕ ВЕРОВАНИЯ

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

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

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

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

Повторюсь: до тех пор пока мы не трогаем наши куль­турные корни, ничего страшного не произойдет. Но стоит нам создать отношения с человеком иной культуры и иных взглядов на роль мужчины и женщины, как мы столкнем­ся с принципиальными философскими различиями. И они положат начало совершенно новым историям.

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

ОТНОШЕНИЯ «МАТЬ — РЕБЕНОК»

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

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

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

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

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

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

Это, несомненно, привносит новый смысл в выска­зывание: «О нет, я становлюсь моей матерью!» Правда в том, что мы уже есть она — в смысле объединяющей нас эмоциональной памяти.

РЕЛИГИЯ

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

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

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

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

1) те, что вовлекают нас на эмоциональном уровне, и

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

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

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

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

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

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

ИСТОРИИ — ПОДАРКИ СУДЬБЫ

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

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

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

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

Самый важный дар наших историй.— это то, что они помогают нам отделить свои мысли от чужих. Мы обна­руживаем, что чужие идеи не согласуются с побуждения­ми нашей души. Мы понимаем это по возникающим у нас неприятным ощущениям и осознаем, что идем на ком­промисс с собой, предаем себя. Они показывают, как наша мифология влияет на нашу биологию — стрессом, напря­жением, нервами, болями, которые мы испытываем, когда вновь и вновь пересказываем историю, не приносящую нам блага. Карл Юнг сказал: «Своя история, или ее более эволюционировавшая форма — миф, есть у каждого».

ИЗМЕНИТЬ ИСТОРИИ

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

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

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

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

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

Так чего же вы ждете?

ВСЕ ДЕЛО В ВОСПРИЯТИИ

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

Она жаловалась, что все у нее получается недостаточ­но хорошо — как бы сильно она ни старалась, — ей каза­лось, что она все никак не может угодить людям, хотя в ее представлении она всегда делала все для других, даже в ущерб себе. Она пребывала в состоянии постоянного беспокойства и в большинстве случаев сама не могла по­нять, что ее тревожит. Единственное, что она понима­ла, — жизнь складывается не так, как ей бы хотелось. По ее ощущениям, над ней словно бы нависла темная туча, нагонявшая эту смутную, непрекращающуюся тревогу — прерывающую ее сон даже глубокой ночью.

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

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

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

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

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

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

СВЯЗЬ МИФОЛОГИИ С БИОЛОГИЕЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ. ЖИЗНЕННЫЙ БАГАЖ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БОЛЕЗНИ

Можно выделить четыре основные разновидности представлений о болезни:

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

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

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

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

К сожалению, именно последний, четвертый пункт, не слишком часто принимается во внимание при появлении незначительных болей. О нем задумываются лишь в том случае, когда врачебный диагноз неутешителен, но даже тогда аллопатическая медицина не придает ему большого значения, потому что врачебная система не понимает его либо его целительных свойств. Это происходит главным образом из-за невозможности произвести объективные измерения или подсчеты: как измеришь побуждения души, да и вообще саму душу с ее энергетической при­родой — двойным слепым методом? Как подсчитать пси­хологический ущерб, причиненный мыслями, эмоциями, историями и прочим багажом?

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

МЕНТАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БОЛЕЗНИ

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

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

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

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ БОЛЕЗНИ

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

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ БОЛЕЗНИ

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

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

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

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

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

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

ПСИХОДУХОВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БОЛЕЗНИ

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

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

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

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

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

♦ Метафоры «Довольно мешкать», «Ты едва ноги во­лочишь» указывают на необходимость сделать шаг вперед и изменить то, что следует изменить. Эти метафоры психологически говорят о страхе перед не­известным, который может проявляться физически в виде болей или проблем с ногами, лодыжками и пояснично-крестцовым отделом позвоночника.

♦ Метафора «Все проблемы — в голове» указывает на необходимость изменить мысли, порождающие сдерживающие вас ограничения. Она проявляет­ся психологически в поведении — когда вы слиш­ком самокритичны, нерешительны или относитесь к жизни слишком серьезно, — а впоследствии и в теле в виде головных болей, напряжения мышц шеи и плечевого пояса, а также проблем в шейно-грудном отделе позвоночника.

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

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

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

ЕДИНСТВЕННО ВАЖНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

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

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

Какие у вас рождаются мысли?

Ограничивают ли они вас? Сковывают ли?

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

Вызывает ли болезнь досаду или злость?

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

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

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

Отождествляетесь ли вы с болезнью, говоря: «У меня рак», «Мои проблемы с холестерином» или «У меня забо­левание сердца»?

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

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

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

мысли — это

ВНУТРЕННИЙ НАВИГАТОР

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

С психологической точки зрения нам известно, что мысли:

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

♦ руководят нашими высказываниями и действиями;

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

♦ определяют эмоциональный заряд, которым мы их наполняем;

♦ постоянно разрастаются и формируют наши воспо­минания и верования;

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

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

♦ влияют на наши отношения с другими людьми;

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

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

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

Вообще-то, на последний вопрос можно дать научный ответ, так как, пытаясь понять, почему мы порождаем привычные мысли, мы немного разобрались в том, как работает мозг. С помощью научных методов мы устано­вили, что мозг — это открытая система: он непрестанно принимает и отправляет информацию — извне и изнут­ри. Этот обмен можно проследить в виде электромехани­ческих импульсов, идущих из одного полушария в дру­гое, от одной доли мозга к другой. Когда мышление у человека складывается однотипно, нейронные структуры мозга реорганизуются, чтобы мозг мог более эффективно узнавать и приспосабливаться к этим повторяющимся паттернам. И хотя мозг способен справиться со многими различными типами внешних и внутренних раздражите­лей, он склонен сопротивляться принятию новых входя­щих данных, когда ментальные паттерны повторяются, тем самым ограничивая разновидность порождаемых мыслей и рамки возникающих у человека идей.

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

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

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

ПРИРОДА МЫСЛИ

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

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

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

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

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

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

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

АНАТОМИЯ МЫСЛИ

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

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

ОСОЗНАНИЕ

Всякая мысль приводится в движение определенным состоянием осознания — будь-то наблюдаемое нами посредством пяти физических органов чувств или наше внутреннее знание, интуиция. Осознание является ка­тализатором мышления, благодаря ему мозг определяет, каким именно мыслям давать жизнь. Мы наделены спо­собностью сопоставлять их с нашими наблюдениями, из­влекая, таким образом, их смысл. Осознание повышает нашу восприимчивость — как ментальную, так и эмоцио­нальную — и подсказывает мозгу, каких мыслей должно быть побольше, каких поменьше, какими руководство­ваться на деле. Оно управляет умственной деятельностью и устанавливает эмоциональное наполнение для каждой мысли. Оно извещает мозг о надвигающейся опасности и сообщает, что все в порядке. Осознание дает нам воз­можность наблюдать очевидное, в то же время раскрывая перед нами скрытый в событиях потаенный смысл. Оно побуждает нас искать и находить информацию, храни­мую в краткосрочной и долгосрочной памяти.

ИНФОРМАЦИЯ

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

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

ЭМОЦИИ

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

ВОСПОМИНАНИЯ

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

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

АССОЦИАЦИИ

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

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

СВЯЗИ

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

ПОЛЯРНОСТЬ

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

Например, внимание использует осознание для поис­ка определенных сходных черт событий и объектов. Как только они идентифицированы, внимание устанавливает их функцию и отношение к другим событиям и объектам. Так формируется базовая структура, необходимая уму для того, чтобы установить свои ассоциации и составить историю. Внимание как явление столь полно завладева­ет процессами восприятия мозга, что мы вряд ли будем отдавать себе отчет в его активности до тех пор, пока не распознаем повторяющийся паттерн мышления, событий или поведения.

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

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

ИЗМЕНЕНИЕ

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

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

МЫСЛИ И ЗАКОН ПРИВЛЕЧЕНИЯ

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

Когда мысль находит своего получателя, между ними происходит безмолвный энергетический танец и объеди­нение родственных идей. Мысли отправителя и получа­теля соединяются, происходит передача информации. В этом единстве мысль получателя видоизменяется и порождаются новые мысли. По завершении обмена пер­воначальная мысль, словно бумеранг, возвращается к своему отправителю в виде осознания, а мозг начинает устанавливать свои ассоциации и запускает процесс об­разования связей. Так объясняется наша склонность сно­ва и снова притягивать подобные события и людей.

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

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

СКОРОСТЬ мысли

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

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

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

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

Имея это в виду, не станем отбрасывать и вероятности того, что события, наполненные положительным заря­дом, приходят медленнее, чтобы дать нам возможность понять, что нам следует пересмотреть или насколько мы изменились. Возможно, такое промедление позволяет нам взять паузу и произвести переоценку качества мыс­лей. Нас словно уберегают от того, чтобы слепо притя­нуть к себе нежелаемое. Более умеренная скорость позво­лит нам произвести необходимые корректировки курса по ходу дела, а не ждать, пока мы наткнемся на преслову­тую глухую стену и растянемся на земле, недоумевая, что же это было. Быть может, продвигаясь чуть помедленнее, мы сможем увидеть, как наши мысли влияют на тело, и затем вооружимся позитивными мыслями и улучшим свое здоровье.

МЫСЛИ И ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА

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

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

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

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

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

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

КОГДА МЫСЛИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ВЕРОВАНИЯ

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

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

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

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

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

Однако, поскольку трансформация не бывает легкой и приятной, а у наших верований образовались бессло­весные идентичности, задача начинает нас отпугивать. Верования помогают нам выглядеть как все, ничем не выделяться из толпы. Они порождают ложные личнос­ти, отвечающие за то, как другие нас воспринимают и с нами взаимодействуют. Они препятствуют самосто­ятельному мышлению, вводят в состояние умственной лени, поощряющей держаться за старое и проверенное, и побуждают избирать путь наименьшего сопротивле­ния. Поступая так, мы остаемся предсказуемыми и по­кладистыми — что не способствует зарождению перемен и нового мышления.

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

ЭМОЦИИ:

НАШ ВНУТРЕННИЙ БАРОМЕТР

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

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

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

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

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

ЧУВСТВА

Чувства — это мысли, не окрашенные эмоционально. Они — всего лишь информация, простая и чистая. Когда мы делимся чувствами, то передаем объективные сведе­ния, лишенные каких бы то ни было пристрастий, то есть не пытаемся никого ни в чем убедить. Мы не прибегаем к гневу или вине с целью манипулировать людьми, так как считаем, что это в их интересах (даже если это не так). Чувства служат всего лишь выражением того, что мы познали, пережили, того, что известно нам интуитив­но, — они только отражают наше мнение.

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

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

ЭМОЦИИ

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

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

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

Когда случается подобное, мы оказываемся заложни­ками старых верований. Мы жалуемся, что нам все это уже опротивело, и даем обещания, которых не можем сдержать: клянемся никогда впредь не встревать в си­туации и отношения, способные снова вытащить на по­верхность эти мерзкие эмоции. Пример влияния таких сценариев на наше мышление — когда кто-то выступает с предложением, как разрешить нашу наболевшую про­блему. Вместо того чтобы прислушаться и обдумать, из-за наших старых эмоциональных паттернов мы тотчас воз­ражаем и отрицаем решение — как негодное и неосуще­ствимое — и уходим в сторону, начиная обдумывать, почему это может не сработать. В итоге так и остаемся лицом к лицу с проблемой, ведем себя как прежде и про­должаем пребывать в плену нездоровых верований.

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

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

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

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭМОЦИИ?

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

ОНИ ЗАРОЖДАЮТСЯ В УМЕ

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

После того как таламус примет поступающую извне информацию, он начинает действовать — анализиро­вать, оценивать и переводить данные на язык химичес­ких посланий, чтобы мозг подсказал нам, какие действия предпринять. На этой стадии процесса мы имеем дело с чувствами — информация все еще беспристрастна. Если таламус устанавливает, что ее содержимое потенциально опасно для нашего благополучия, он посылает сообще­ние миндалевидной железе для срочных действий. Если же он решит, что эмоциональная реакция не нужна, то посылает сообщение в неокортекс (область мозга, отве­чающая за мышление) для дополнительного анализа.

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

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

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

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

ОНИ ЗАРОЖДАЮТСЯ В ТЕЛЕ

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

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

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

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

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

ОНИ ЗАРОЖДАЮТСЯ В ДУШЕ

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

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

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

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

Метафизики оспорили бы мысль, будто воспомина­ния хранятся только в уме, считая, что их хранит каждая клеточка тела. Когда возникает эмоциональная тревога, клетки, несущие эмоциональную память, активируются. Метафизики объяснили бы, как этот процесс происхо­дит, связав его с деятельностью нейрогормональных пор. Они стратегически расположены в определенных местах тела и находятся прямо под кожным покровом. Они явля­ются частью вегетативной сосудистой системы и служат рецепторами энергетически наполненной информации, которую пять физических органов восприятия уловить не могут, ибо она имеет вибрационную природу.

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

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

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

ЭМОЦИИ БЫВАЮТ ВСЕГО ДВУХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ

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

СТРАХ

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

Мы не рождаемся испуганными, хотя наш мозг и снаб­жен аварийной сигнализацией. Напротив, эта эмоция — дар, полученный нами от общения с другими людьми. Это не значит, что они хотят нам зла, ведь по большей части другие стремятся помочь нам стать лучше, отлично впи­саться в структуру семьи и общества, желают, чтобы нас принимали, одобряли и любили. Они всего лишь пыта­ются нас защитить. И все же, сами того не зная, они зара­жают нас своими страхами, не отдавая себя отчета в том, что эмоции передаются, словно вирус. Они не понимают: страхи одного человека переходят к другому; эти кошма­ры могут дремать в теле и мозге до того момента, пока не подвернется нужное событие и не вытащит их на поверх­ность. Вряд ли они знают и то, что их тревоги еще больше искажаются, принимая к себе в компанию собственные эмоции адресата, и не осознают, сколь сильно они влияют на жизнь и здоровье других. Если бы понимали, то не то­ропились бы делиться одолевающими их ужасами с теми, кого любят и ценят.

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

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

ЛЮБОВЬ

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

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

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

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

КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

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

ВЛИЯНИЕ СТРАХА НА ЗДОРОВЬЕ

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

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

1. Страх, связанный с выживанием.

2. Страх неизвестного.

3. Страх быть покинутым.

4. Страх предательства.

5. Страх быть отвергнутым.

6. Страх смерти.

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

Еще один любопытный момент, связанный с шестью разновидностями страха: они проявляются в определен­ных местах позвоночника и воздействуют на определен­ные нервные стволы, проходящие по телу и спинному мозгу. Это значит, что, когда мы переживаем один из шес­ти страхов — а это так или иначе было, есть или когда-нибудь будет, — они скажутся на здоровье позвоночника и связанных с ним частей тела. Нам придется жить с хро­нической болью в спине или головной болью, вызванной страхами, до тех пор, пока мы не поймем, как высвобо­диться из их цепких объятий.

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

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

ВЛИЯНИЕ ЛЮБВИ НА ЗДОРОВЬЕ

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

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

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

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

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

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

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ В ПРОЦЕССЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

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

НИКОГДА НЕ НЕДООЦЕНИВАЙТЕ УСТАНОВКИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТОЛЬКО ДВА ВИДА УСТАНОВОК

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

ОПТИМИСТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

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

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

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

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

♦ стараются управлять своими мыслями, чтобы они были позитивными;

♦ придумывают самое доброжелательное объяснение всему;

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

♦ ожидают, что все обернется наилучшим для них об­разом;

♦ предпочитают сами управлять собой и ситуацией;

♦ не имеют пораженческих или фаталистических воз­зрений;

♦ сами строят свою жизнь и стремятся проживать ее радостно;

♦ отличаются здоровой самооценкой;

♦ не сдаются, когда становится туго.

ПЕССИМИСТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

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

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

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

Люди с пессимистическим настроем:

♦ думают лишь о себе, погружены лишь в свои по­требности;

♦ мыслят по принципу «все или ничего»;

♦ навешивают на окружающих ярлыки и выносят поспешные суждения;

♦ сосредоточены на негативном и не замечают пози­тивного;

♦ все воспринимают на свой счет и носятся со своими эмоциональными ранами;

♦ отличаются низкой самооценкой;

♦ торопятся с выводами и имеют ограниченное видение;

♦ думают, что знают ответы на все вопросы, и мгно­венно указывают другим на их ошибки;

♦ винят незнакомых людей, правительство, семью, коллег по работе и мировые события во всем пло­хом, что с ними происходит;

♦ не принимают на себя ответственности за то, кто они, какие они и как живут.

КАК УСТАНОВКИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

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

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

ЗДОРОВЬЕ И ПЕССИМИСТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

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

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

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

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

ЗДОРОВЬЕ И ОПТИМИЗМ

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

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

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

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

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

БОЛЕЗНЬ: ОБНАЖАЯ СЛОЙ ЗА СЛОЕМ

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

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

Действительно ли мы хотим все это отпустить?

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

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

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

Если взглянуть на болезнь глазами ума, то все это доз­волено, так как обусловленность приучила нас игнориро­вать глубинные слои. С позиций физического тела можно забыть о дальнейшей проработке — до того момента, пока обезболивающее, лучевая и химиотерапия не прекратят действовать. Мы даже можем откладывать эту работу и с психологической перспективы, если продолжим подав­лять эмоции — или пока антидепрессанты не отберут у нас радость жизни. Однако чего мы не можем — так это сделать вид, что всех этих факторов нет, или уйти от по­пыток изменить то, что необходимо при психодуховном взгляде на болезнь. Именно благодаря ему мы понимаем, как все эти аспекты взаимосвязаны и как они разрас­таются друг из друга — пока не выльются в нездоровое ментальное и физическое состояние. На этом уровне мы полностью осознаем нераздельность души, ума и тела, их взаимное влияние друг на друга. Именно с такой перспек­тивы мы находим в себе мужество отправиться глубже и докопаться до последнего слоя — глубинных убеждений, влиятельных посланников тела.

ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ: ВЛИЯТЕЛЬНЫЕ ПОСЛАННИКИ ТЕЛА

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

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

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

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

Глубинные убеждения — это смесь эмоций, установок и верований. Они образуют субструктуру наших историй и отвечают за то, как мы смотрим на жизнь. Они подобны шкафам в нашем уме, куда мы все сваливаем кучей, руководствуясь внешним сходством. Всякое событие с похожим эмоциональным зарядом отправляется на эмоциональную полку шкафа, а каждая зафиксированная в памяти мысль попадает на полку верований. Но все же, если бы мы по­лучше присмотрелись к содержимому наших шкафов с глубинными убеждениями, мы бы увидели, что оно совер­шенно разное. Пользуясь этой аналогией, там есть рубашки, есть кофточки, юбки и штаны. Дело в том, что некоторые глубинные убеждения — наши, некоторые — чужие, боль­шинство из них ограничивающие, многие заряжены раня­щими эмоциями, и все они нездоровы, ибо очень плохо ска­зываются на ментальном и физическом состоянии.

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

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

КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

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

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

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

Например, можно было бы изменить нашу эмоцио­нальную реакцию на прежде имевшую место знакомую ситуацию. Вместо того чтобы кричать и набрасываться на кого-то — как это было раньше, — мы могли бы сделать глубокий вдох и спокойно извиниться. Можно было бы также изменить отношение к ситуации. Случись с нами болезнь, вместо того чтобы усугублять положение сетова­нием, мы могли бы сказать себе: Ладно, мне представилась возможность изменить то, что больше не работает.

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

КАК РАЗВИВАЮТСЯ ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

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

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

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

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

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

Ситуация: Общение с людьми.

Чувство: Я живу в опасном для жизни районе.

Эмоция: Это враждебная среда.

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

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

Глубинное убеждение: Я стану избегать потенциально конфликтных ситуаций.

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

\*\*\*

Ситуация: Отношения с матерью.

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

Эмоция: Ее обиды очень расстраивают и ранят меня.

Установка: Я плохая, поэтому меня никто не полюбит.

Верование: Я недостойна любви.

Глубинное убеждение: Я жертва.

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

\*\*\*

Ситуация: Работа.

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

Эмоция: Страх — я боюсь, что меня уволят.

Установка: Кого я пытаюсь обмануть?

Верование: Еда унимает мои страхи и дает ощущение бе­зопасности.

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

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

Ситуация: Люди меня избегают.

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

Эмоция: Я боюсь последствий того, что говорю.

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

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

Глубинное убеждение: У меня нет голоса; я нем.

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

\*\*\*

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

КАК УБЕЖДЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

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

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

КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ — ИЗУЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ ФАКТОРОВ

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

ЧУВСТВА

Не способствуют развитию болезней напрямую

Передают информацию, не содержащую эмоциональных суждений

Служат устройством ввода данных — поступающих как снаружи, так и изнутри

В получении информации полагаются на физические

органы восприятия и интуицию

Помогают нам понять смысл происходящего

Указывают, где находятся наши мысли

Помогают мозгу отсортировывать поток воспринимаемых

данных

Предоставляют различные точки зрения на ситуации и события

Обнажают повторяющиеся модели мышления Помогают мозгу собирать информацию Порождают осознание Никак не сказываются физически

ЭМОЦИИ

Влияют на зарождение болезни в энергетическом теле и ослабляют иммунную систему

Привносят в информацию суждение: «хорошо — плохо», «правильно — неправильно»

Полагаются на физические органы восприятия, чтобы понять, как отреагировать

Служат индикатором того, как внешние события влияют на нас внутренне

Свидетельствуют о качестве наших мыслей Предостерегают от компромиссов с самим собой Помогают мозгу устанавливать ассоциации и связи Мгновенно меняют физиологические процессы в теле При положительных реакциях активизируют выброс эндорфинов; при негативных— гормонов стресса Поддерживают повторяющиеся модели поведения

УСТАНОВКИ

Влияют на эмоциональное состояние

• Являются результатом заученного поведения

• Меняют наше эмоциональное воззрение на жизнь

• Отражают обусловленность и социальное воздействие

• Создают избыточные паттерны эмоциональных реакций

• Ориентированы вовне — на события и других людей

• Влияют на самовосприятие и уверенность в себе

• Пессимистичные установки:

• суть мысли, отражающие эмоциональные травмы

• образуются из подавленных эмоций

• порождают нехорошие предчувствия, тревогу и нервозность

• Оптимистичные установки:

• благоприятствуют процессу исцеления

• воодушевляют надеждой

• наполняют духом борьбы

• Влияют на нас психологически

ВЕРОВАНИЯ

Влияют на образ мыслей

• Возникают из мыслей, эмоций, установок

• Ограничивают жизненные горизонты

• Лишают индивидуальности

• Порождают глубинные убеждения

• Искажают воспоминания

• Формируют привычки и зоны комфорта

• Отражают обусловленность

• Побуждают оставаться в рамках привычного и знакомого

• Сопротивляются переменам

• Усиливают установки

• Порождают ложное самовосприятие

• Влияют на нас психологически

ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Закладывают фундамент хронических и тяжелых болезней

Подпитывают страхи и верования

Служат источником информации —

внешней и внутренней

Формируют устойчивые модели поведения

Изменяют наше эмоциональное воззрение на жизнь

Усугубляют ограниченность мышления

Отражают обусловленность и подхваченные нами

представления других людей

Влияют на взаимоотношения

Вызывают незаметные и длительные физиологические изменения

Усиливают верования

Притягивают события и людей, которые разделяют

наши верования

Утверждают ложные ценности

Влияют на способность к самовыражению

Сказываются на нас физиологически, психологически и духовно

ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ

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

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

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

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

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

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

Скажи мне — и я забуду;

Покажи — и я запомню;

Заставь попробовать — и я пойму.

РАБОТА С ТЕЛОМ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

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

Платон

Ценность здоровья понимаешь только тогда, когда постигнет болезнь.

Томас Фуллер

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

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

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

Луис Э. Биш

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

Тобиас Смоллетт. Путешествие Хамфри Клинкера

КАК ТЕЛО ВЗЫВАЕТ О ПОМОЩИ

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

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

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

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

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

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОСЛАНИЯ

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛАНИЯ

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

Метафорические послания рождают в уме образы, помогающие ему с созданием ассоциаций и связей. При этом ум получает возможность увидеть, что именно ему нужно изменить для того, чтобы тело вновь могло нор­мально функционировать. Пример такого рода посланий можно получить, если представить образ себя в детстве, когда мы грустны оттого, что нас только что отругали за проступок. В этом случае нам говорится: есть эмоции, ве­рования и, вероятно, даже глубинные убеждения, залега­ющие глубоко в этом воспоминании, — и все это влияет на наше здоровье. Подобные образы в сочетании с эмо­циональным наполнением заставляют нас высвободить свои былые чувства. Они напоминают нам, что мы уже не дети и способны отпустить свои старые реакции. Это поможет избежать дальнейшего негативного влияния на тело.

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

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

Вот как работает это послание:

1. Оно повышает осознание человеком окружающей физической обстановки.

2. Усиливает активность физических органов воспри­ятия.

3. Задействует ретикулярную активирующую систему мозга для распознавания внешней ситуации.

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

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

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

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

ОСНОВЫ СТРОЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Большинство из нас естественно интересуются тем, как устроено тело, как оно работает, почему болеет и что мы можем сделать, чтобы помочь ему исцелиться. Любо­знательность мы начинаем проявлять еще в раннем дет­стве — когда исследуем тело руками и наблюдаем за тем, что делают наши ручки и ножки. Становясь постарше, мы задаемся вопросами, куда девается пища после того, как мы ее проглотили, что заставляет нас мчаться в туа­лет и почему в нас происходит столько изменений в пору полового созревания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Мягкая: рыхлая соединительная ткань и кровь.

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

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

Нервная ткань — одно из энергетических хранилищ глубинных убеждений.

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

Мышечная ткань — одно из энергетических храни­лищ эмоций.

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

Органы — одно из энергетических хранилищ эмоций и установок.

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

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

Они служат энергетическим хранилищем эмоций.

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

В этих железах энергетически хранятся эмоции и установки.

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

Вот перечень систем организма:

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

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

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

Она хранит верования, страхи и глубинные убеждения.

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

Мышечная система хранит эмоции.

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

Здесь хранятся глубинные убеждения.

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

Эндокринная система является хранилищем эмоций.

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

Сердечно-сосудистая система — это хранилище эмоций и установок.

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

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

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

Дыхательная система копит эмоции, установки и глубинные убеждения.

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

Пищеварительная система хранит эмоции, верова­ния и глубинные убеждения.

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

Мочевыделительная система накапливает эмоции.

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

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

.

И ВСЕ ЖЕ ТЕЛО НУЖДАЕТСЯ В НАШЕЙ ПОМОЩИ

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

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

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

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

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

И даже после инфаркта люди могут жить долго и пол­ноценно.

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

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

КАРТОГРАФИЯ СКРЫТЫХ ФАКТОРОВ БОЛЕЗНИ

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

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

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

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

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

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

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

Спросите себя:

Какими эмоциями я могу заменить негативные?

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

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРТОГРАФИЧЕСКИХ ТАБЛИЦ

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

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

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

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВЕДЕНИЯМИ ИЗ КАРТОГРАФИЧЕСКИХ ТАБЛИЦ

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

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

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

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

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

И, наконец, задайте себе вопросы:

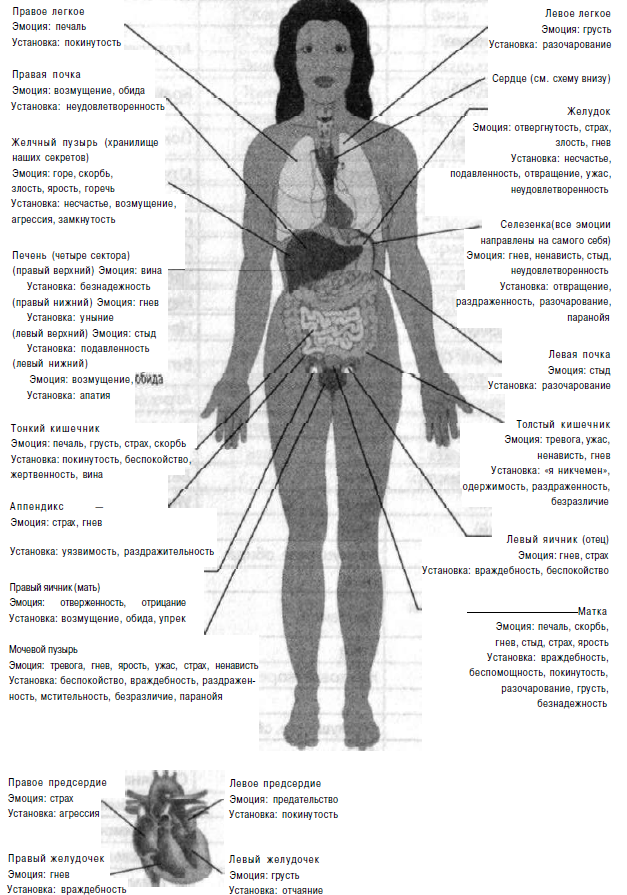
Чего я не могу делать из-за своей болезни (симпто­мов)?

Чего бы вы достигли, если бы не были больны?

Эти вопросы, как правило, помогают найти место, где возникла проблема, и вскрывают верования и глубинные убеждения, связанные с этой частью тела. Помните о том, что верования и глубинные убеждения порождают иска­женное представление о себе. И потому, если вы все-таки думаете о том, что бы вы сделали, если бы не были больны (ходили бы гулять в лес, к примеру), очень велика веро­ятность того, что симптомы проявляются у вас в ступнях ног или коленях, а причина — где-то в области поясницы или крестца. Именно там кроется страх неизвестного, а сопутствующее глубинное убеждение — невозможность контролировать жизнь.

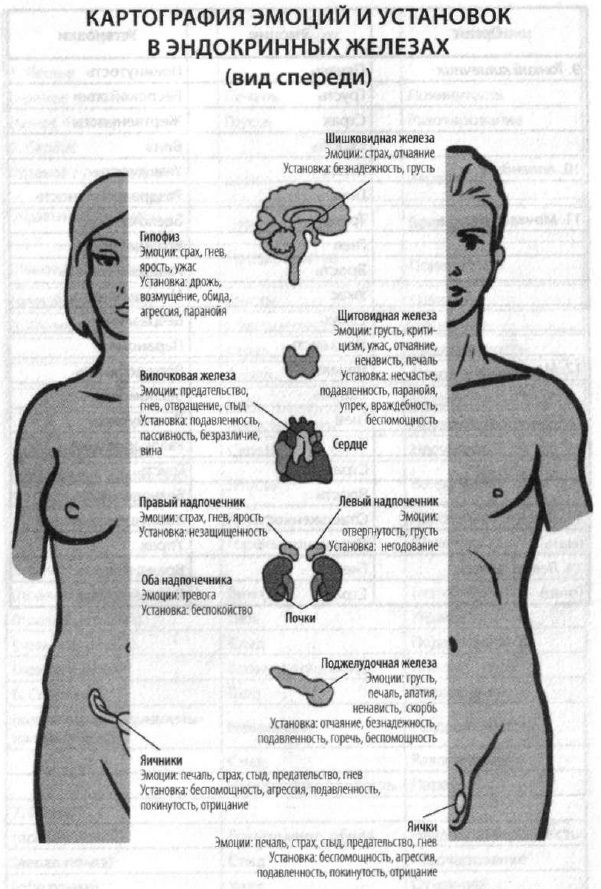
Если мы остановимся и вслушаемся в то, что говорим мы сами или что пытается сказать нам тело, если навос­трим ухо и услышим свои мысли, то процесс раскрытия глубинных факторов болезней и симптомов окажется очень логичным. Однако если, вопреки тому, что годами внушала нам обусловленность, мы станем выбирать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

КАРТОГРАФИЯ ЭМОЦИЙ И УСТАНОВОК В ОРГАНАХ ТЕЛА (вид спереди)

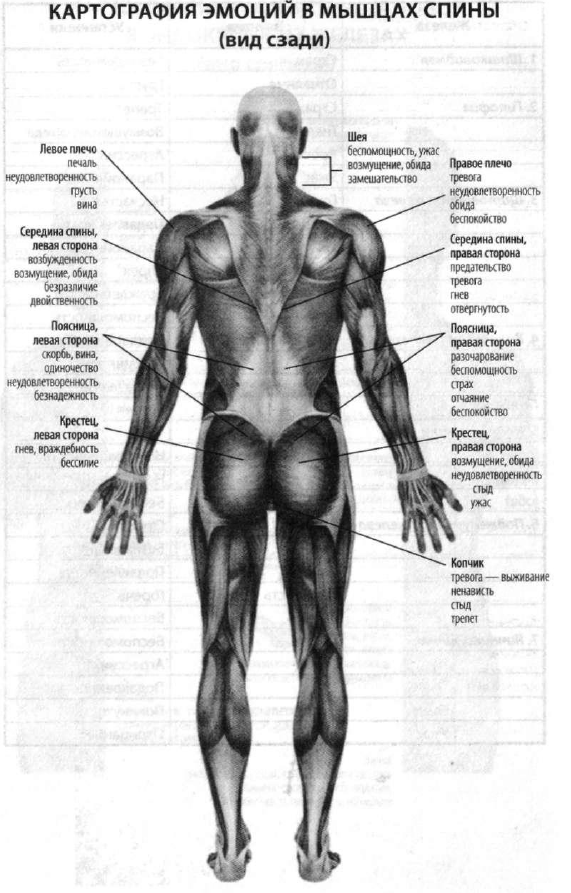


|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Орган | Эмоции | Установки |
| 1. Легкие |  |  |
| (правое легкое) | Печаль | Покинутость |
| (левое легкое) | Грусть | Разочарование |
| 2. Сердце |  |  |
| (правое предсердие) | Страх | Агрессия |
| (правый желудочек) | Гнев | Враждебность |
| (левое предсердие) | Предательство | Покинутость |
| (левый желудочек) | Грусть | Отчаяние |
| 3. Желудок | Отвергнутость | Несчастье |
|  | Страх | Подавленность |
|  | Злость | Отвращение |
|  | Гнев | Трепет |
|  | Враждебность | Неудовлетворенность |
| 4. Желчный пузырь | Скорбь | Несчастье |
| (хранилище наших сек­ретов) | Злость | Возмущение |
|  | Ярость | Агрессия |
|  | Горечь | Замкнутость |
| 5. Печень |  |  |
| (правый верхний сектор) | Вина | Безнадежность |
| (правый нижний) | Гнев | Уныние |
| (левый верхний) | Стыд | Подавленность |
| (левый нижний) | Возмущение, обида | Апатия |
| 6. Селезенка | Гнев | Отвращение |
| (все эмоции направлены на самого себя) | Ненависть | Раздраженность |
|  | Стыд | Разочарование |
|  | Неудовлетворенность | Паранойя |
| 7. Почки |  |  |
| (правая почка) | Возмущение, обида | Неудовлетворенность |
| (левая почка) | Стыд | Разочарование |
| (обе почки) | Ужас | Отчаяние |
| 8. Толстый кишечник | Тревога | «Я никчемен» |
|  | Ужас | Одержимость |
|  | Ненависть | Раздраженность |
|  | Гнев | Безразличие |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Орган | Эмоции | Установки |
| 9. Тонкий кишечник | Печаль | Покинутость |
|  | Грусть | Беспокойство |
|  | Страх | Жертвенность |
|  | Скорбь | Вина |
| 10. Аппендикс | Страх | Уязвимость |
|  | Гнев | Раздражительность |
| 11. Мочевой пузырь | Тревога | Беспокойство |
|  | Гнев | Враждебность |
|  | Ярость | Раздраженность |
|  | Ужас | Мстительность |
|  | Страх | Безразличие |
|  | Ненависть | Паранойя |
| 12. Матка | Печаль | Враждебность |
|  | Скорбь | Беспомощность |
|  | Гнев | Покинутость |
|  | Стыд | Разочарование |
|  | Страх | Грусть |
|  | Ярость | Безнадежность |
| 13. Правый яичник | Отверженность | Возмущение, обида |
| (мать) | Отрицание | Упрек |
| 14. Левый яичник | Гнев | Враждебность |
| (отец) | Страх | Беспокойство |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Железа | Эмоции | Установки |
| 1. Шишковидная | Страх | Безнадежность |
|  | Отчаяние | Грусть |
| 2. Гипофиз | Страх | Трепет |
|  | Гнев | Возмущение, обида |
|  | Ярость | Агрессия |
|  | Ужас | Паранойя |
| 3. Щитовидная железа | Грусть | Несчастье |
|  | Критицизм | Подавленность |
|  | Ужас | Паранойя |
|  | Отчаяние | Упрек |
|  | Ненависть | Враждебность |
|  | Печаль | Беспомощность |
| 4. Вилочковая железа | Предательство | Подавленность |
|  | Гнев | Пассивность |
|  | Отвращение | Безразличие |
|  | Стыд | Вина |
| 5. Надпочечники |  |  |
| (правый) | Страх/Гнев/Ярость | Незащищенность |
| (левый) | Отвергнутость/Грусть | Негодование |
| (оба) | Тревога | Беспокойство |
| б. Поджелудочная железа | Грусть | Отчаяние |
|  | Печаль | Безнадежность |
|  | Апатия | Подавленность |
|  | Ненависть | Горечь |
|  | Скорбь | Беспомощность |
| 7. Яичники/Яички | Печаль | Беспомощность |
|  | Страх | Агрессия |
|  | Стыд | Подавленность |
|  | Предательство | Покинутость |
|  | Гнев | Отрицание |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Область | Центральная часть | Правая сторона | Левая сторона |
| Шея | Беспомощ­ность |  |  |
|  | Ужас |  |  |
|  | Возмущение, обида |  |  |
|  | Замеша­тельство |  |  |
| Плечи |  | Тревога | Печаль |
|  |  | Неудовлетворенность | Грусть |
|  |  | Возмущение, обида | Неудовлетворенность |
|  |  | Беспокойство | Вина |
| Середина спины |  | Предательство | Возбужденность |
|  |  | Тревога | Возмущение, обида |
|  |  | Гнев | Безразличие |
|  |  | Отвергнутость | Двойственность |
| Поясница |  | Разочарование | Скорбь |
|  |  | Беспомощность | Безнадежность |
|  |  | Беспокойство | Вина |
|  |  | Страх | Неудовлетворенность |
|  |  | Отчаяние | Одиночество |
| Крестец |  | Возмущение, обида | Гнев |
|  |  | Неудовлетворенность | Недовольство |
|  |  | Стыд | Враждебность |
|  |  | Ужас | Бессилие |
| Копчик | Тревога — выживание |  |  |
| Копчик  (нижние  позвонки) | Ненависть |  |  |
|  | Стыд |  |  |
|  | Ужас |  |  |

ПОЗВОНОЧНИК — ЛИНИЯ ЖИЗНИ ДУШИ, ТЕЛА И УМА

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

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

ПОЗВОНОЧНИК

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

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

1. Атлант, первый позвонок шейного отдела позвоноч­ника.

2. Шейный отдел — 6 позвонков.

3. Грудной отдел — 12 позвонков.

4. Поясничный — 5 позвонков.

5. Крестец — 5 позвонков.

6. Копчик — 4 позвонка.

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

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

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

ДИАГНОСТИКА ПОЗВОНОЧНИКА С ПОМОЩЬЮ RITBERGER BODY MAPPING™

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

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

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

♦ Существует шесть страхов, присущих каждому из нас:

1. Страх, связанный с выживанием.

2. Страх неизвестного.

3. Страх быть покинутым.

4. Страх предательства.

5. Страх быть отвергнутым.

6. Страх смерти.

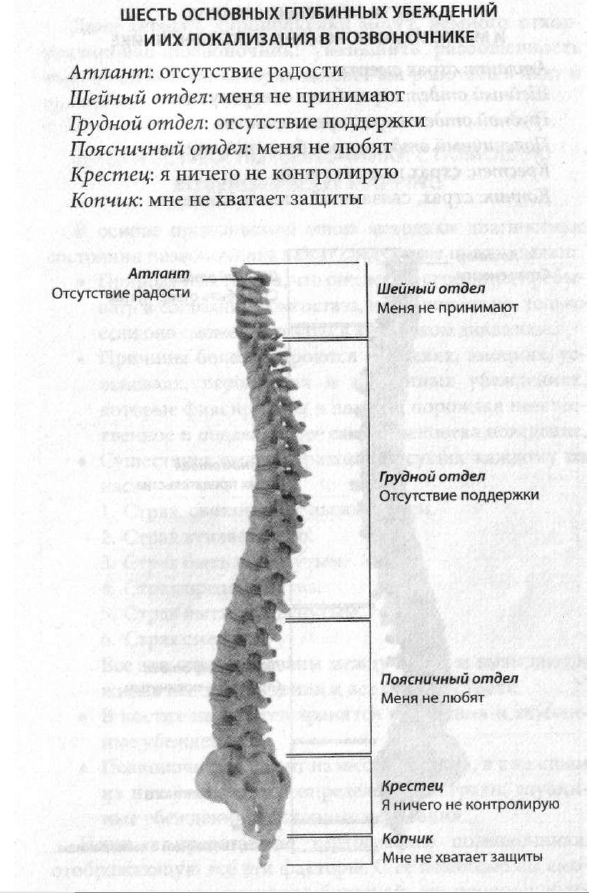
Все эти страхи связаны между собой и вызывают к жизни все заблуждения и все прочие страхи.

♦ В костях наших тел хранятся верования и глубин­ные убеждения.

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

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



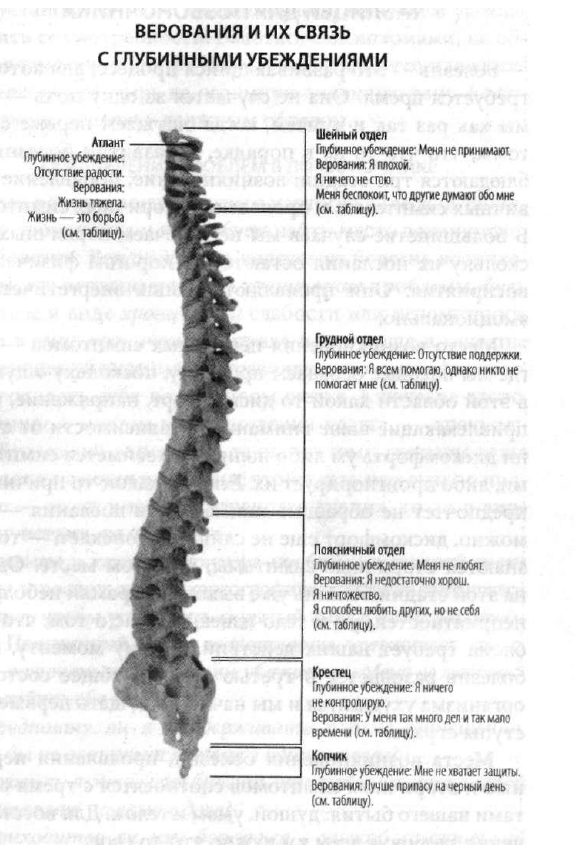


ВЕРОВАНИЯ И ИХ СВЯЗЬ С ГЛУБИННЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Локализация | Глубинное убеждение | Верования |
| Атлант | Отсутствие радости. | Жизнь тяжела. |
|  |  | Жизнь — это борьба. |
|  |  | Я ненавижу то, как я живу. |
|  |  | Я подавлен. |
|  |  | Я топчусь на месте. |
|  |  | Я сыт по горло. |
|  |  | Я утратил себя. |
|  |  | Получу ли я это хоть когда-нибудь? |
|  |  | А как же мои потребности? |
| Шейный отдел | Меня  не принимают. | Я плохой. |
|  |  | Я ничего не стою. |
|  |  | Меня беспокоит, что другие думают обо мне. |
|  |  | Я стараюсь, но всегда недостаточно. |
|  |  | Никто меня не ценит. |
|  |  | Больше всего мне хотелось бы, чтобы меня слушали. |
|  |  | Я не такой, как все. |
|  |  | Я никому не нравлюсь. |
| Грудной отдел | Отсутствие поддержки. | Я всем помогаю, однако никто не помогает мне. |
|  |  | Я должен быть ответственным и решать проблемы. |
|  |  | Если не я, то кто же? |
|  |  | Никто не прислушивается ко мне. |
|  |  | Мне трудно доверять людям. |
|  |  | Я пытаюсь всем помочь, но люди этого не ценят. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Локализация | Глубинное убеждение | Верования |
|  |  | Я скорее буду один, чем с тем, кому все равно. |
|  |  | Я устал делать все сам. |
| Поясничный отдел | Меня не любят. | Я недостаточно хорош. |
|  |  | Я ничтожество. |
|  |  | Я способен любить других, но не себя. |
|  |  | Меня никто не любит. |
|  |  | Я обречен на одиночество. |
|  |  | Смогу ли я вообще когда-либо подобрать себе пару? |
|  |  | У меня душевная рана. |
|  |  | Больше всего на свете я хочу быть любимым. |
|  |  | Всякий раз, когда я кого-то полюблю, этот человек меня бросает. |
| Крестец | Я ничего  не контролирую. | У меня так много дел и так мало времени. |
|  |  | Лучше-ка я наведу порядок в доме. |
|  |  | Мне всегда говорят, что делать. |
|  |  | Мне никогда не жить так, как я хочу. |
|  |  | Я терпеть не могу людей, которые отнимают у меня время. |
|  |  | Моя жизнь — сплошная суматоха. |
|  |  | Мне нужно довести до конца одно дело. |
|  |  | Мне всегда не хватает одного дня и денег. |
| Копчик | Мне не хватает защиты. | Лучше припасу на черный день. |
|  |  | Никогда не знаешь, когда тебе это может понадобиться. |
|  |  | Люди обворуют тебя — дай им хоть малейший шанс. |
|  |  | Единственное, что тебе обеспече­но, — это смерть и налоги. |
|  |  | Обычно случается что-то плохое. |
|  |  | Я всем в жизни обделен. |
|  |  | Я едва свожу концы с концами, несмотря на то что много работаю. |



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТОГРАФИЧЕСКОЙ ТАБЛИЦЕЙ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

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

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

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

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

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

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

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

Задайте себе вопросы:

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

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

Приходится ли мне бороться с низкой самооценкой или чувством собственной никчемности?

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

Не изводит ли меня постоянная тревога?

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

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

Хорошо, и что же дальше?

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

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

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

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

После этого снова обратитесь к списку и выберите другой шаг.

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

Вот как это будет выглядеть:

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

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

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

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

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСЕМИ КАРТОГРАФИЧЕСКИМИ ТАБЛИЦАМИ

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

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

Если вы отыскали у себя какой-либо из психологи­ческих паттернов, указанных в таблице, и при этом боле­ете, рекомендую обратиться к врачу, психотерапевту или специалисту холистической медицины. Я твердо убеж­дена в необходимости создания команды целителей, так как нам самим очень сложно отстраниться и оставаться эмоционально невовлеченными настолько, чтобы полу­чить полную картину происходящего и четко понять, что нам делать для своего исцеления. По крайней мере, полезно бывает хотя бы просто поведать кому-то о своих страхах.

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

ТИПИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ СКРЫТЫЙ СМЫСЛ

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

1. Развиваться и самовыражаться.

2. Взаимодействовать с другими и быть любимыми.

3. Чувствовать себя защищенными и контролировать свою жизнь.

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

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

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

1. Потребности души: развиваться и выражать себя.

2. Потребности тела: взаимодействовать с другими и быть любимым.

3. Потребности ума: чувствовать себя защищенным и контролировать жизнь.

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

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

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

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

ЧТО СКРЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ

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

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

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

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

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

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

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

АСТМА

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

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

Они часто глушат свои эмоции и неохотно выражают потребности.

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

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

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

АУТОИММУННЫЕ РАССТРОЙСТВА

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

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

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

Что следует изменить: установки и мысли.

КАНДИДОЗ

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

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

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

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

Что следует изменить: модели поведения.

РАК

Общее описание. Рак — это мутация клеток, в которых случился сбой механизмов контроля, вследствие чего они стали хаотично размножаться. Этот процесс может про­изойти в любой ткани любого органа. По мере того как аномальные клетки разрастаются, они образуют злока­чественную ткань, которая проникает в соседние ткани; рак может также давать метастазы в другие части тела. Вероятность развития этого заболевания повышается, когда есть неполадки в работе иммунной системы.

Психологический портрет. Это единственная бо­лезнь, мнения о которой сходятся у представителей как традиционной, так и поведенческой медицины; и те и другие считают рак болезнью хороших людей: большую предрасположенность к нему имеют те, кто подавляет свои чувства и эмоциональные потребности, кто склонен избегать конфликтов любой ценой (даже в ущерб себе) и кто ни у кого ничего не просит, ибо не хочет прослыть обузой или попрошайкой.

К типу личности, склонной к онкозаболеваниям, отно­сятся те, кто чувствует потребность ставить эмоциональ­ные нужды других над своими. И хотя, по обыкновению, самоотречение считается приветствуемым и достойным качеством, оно подавляет проявление эмоций, личных потребностей и желаний. Этот тип поведения поощряет мученичество и питает страх быть покинутым и отвер­женным. На вопрос, почему они хотят исцелиться, один из наиболее частых ответов — «Хочу выздороветь ради своих детей или второй половинки». Для себя этого хотят крайне редко. Создается впечатление, что, даже когда их жизнь оказывается под угрозой, они по-прежнему ставят чужие потребности выше собственных.

Сопутствующие эмоции: одиночество, безнадеж­ность, беспомощность, пессимизм, обидчивость, бесси­лие.

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Общее описание. Ранее считалось, что этот недуг вызывается, главным образом, общим переутомлением вследствие перенапряжения в работе или пребыванием под длительным воздействием стресса; сейчас же иссле­дованиями установлено, что этот синдром — резуль­тат аутоиммунного расстройства, поражающий, как ни странно, чаще женщин, чем мужчин. Есть еще не вполне доказанное предположение, будто он вызывается виру­сом Эпштейна-Барра, виновника возникновения мононуклеоза, поскольку оба эти недуга имеют схожие сим­птомы.

Психологический портрет. Наиболее типичная глу­бинная причина возникновения синдрома хронической усталости — неудовлетворенность, идущая от умствен­ной перегрузки и отсутствия времени на самое важное. Страдающие этим недугом переживают состояние, кото­рое доктор Стивен Коуви, автор книги «7 привычек вы­сокоуспешных людей», называет «зависимость срочнос­ти»: ими движет необходимость сделать все не терпящее отлагательства, вместо того чтобы делать важное. Такие пациенты почти все как один утверждают, что до нача­ла болезни они чувствовали, что их жизнь выходит из-под контроля, они перегружены, эмоционально холодны, хватаются то за одно, то за другое, не успевая радовать ся жизни. Они жалуются, что окружающие тянут из них энергию, всегда берут и ничего не дают взамен. У них нет времени на то, что им по душе. Они все его тратят на удовлетворение нужд других. Они страдают от синдрома безотказности — неумения сказать «нет», когда к ним обращаются за помощью. Им трудно распределять обя­занности и поручать часть дел другим, они думают, что если не сделают все дела лично, то все будет сделано либо плохо, либо не в срок.

Сопутствующие эмоции: гнев, обида, неудовлетво­ренность, тревога, раздражительность, страх предатель­ства.

Глубинные потребности: потребности ума — чув­ствовать себя защищенными и контролировать жизнь. Что следует изменить: мысли.

ДЕПРЕССИЯ

Общее описание. Депрессия обычно возникает вслед­ствие нарушения привычного течения жизни — утраты, конфликта, трагедии; это не просто болезнь или недомо­гание, это, как правило, чередующаяся смена настрое­ний разной интенсивности. Медицинскую причину де­прессии установить трудно, но с психологической точки зрения можно обозначить предшествующие ей мысли и эмоции.

Психологический портрет. Страдающий депресси­ей видит жизнь и людей в ней не оправдывающими его ожиданий, ему кажется, что не к кому обратиться за эмо­циональной поддержкой. Такие люди чувствуют себя одинокими и покинутыми, ведут себя так, словно они — жертва обстоятельств, они не управляют происходящим. Они просто реагируют, а не руководят своим жизненным путешествием. Они укоренились во мнении, будто всё против них, будто жизнь не так хороша, как ее препод­носят. Их мир сжимается по мере того, как они уходят в себя, а желание участвовать в жизненном процессе схо дит на нет. Они воспринимают все как слишком трудное, слишком тяжелое либо не стоящее усилий. Они ощущают внутреннюю пустоту и не могут проявлять эмоции.

Сопутствующие эмоции: печаль, грусть, скорбь, от­чаяние, беспомощность, безнадежность.

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

Что следует изменить: модели поведения.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Общее описание. Это расстройство, при котором уро­вень глюкозы (сахара) в крови превышает норму вслед­ствие того, что тело не вырабатывает либо плохо усваи­вает гормон инсулин. Диабет бывает двух типов: тип 1 и тип 2, наиболее распространенный. У людей с диабетом первого типа инсулин либо не вырабатывается вообще, либо вырабатывается в недостаточном количестве. При диабете второго типа поджелудочная железа продолжа­ет выработку инсулина, однако он не усваивается телом, из-за чего развивается его недостаток. Ожирение и на­следственность повышают риск развития диабета второ­го типа.

Психологический портрет. У людей, страдающих диа­бетом, появляется чувство, будто сладость жизни усколь­зает, а тяжесть бремени превышает их способность на­слаждаться ею. Это рождает стремление восполнить внут­реннюю неудовлетворенность чем-то другим — чаще всего едой. Однако пища, которой они заедают свою психологи­ческую тягу, не обязательно оказывается здоровой.

Психологические причины диабета связаны с ощу­щением нехватки — страсти, любви, счастья, радости, изобилия, надежды, умения находить и вкушать про­стые удовольствия. Эти люди с грустью вспоминают о том, что ушло, и живут прошлым. У них наблюдается огромная неудовлетворенность жизнью. Часто они, счи­тая себя недостойными предлагаемых жизнью удоволь ствий, вбивают себе в голову, будто не заслуживают того, чтобы их потребности удовлетворялись. Они горестны и несчастны, страдают от низкой самооценки и отсутствия самоуважения.

Сопутствующие эмоции: печаль, грусть, скорбь, вина, апатия, горечь, безнадежность.

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя, потребности тела — взаимодей­ствовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: установки и модели поведения.

ФИБРОМА

Общее описание. Фиброма — это доброкачественное образование, возникающее в выстилке матки или в тка­нях молочной железы. В матке ее невозможно выявить до тех пор, пока она сильно не разрастется и не станет при­чинять проблемы вроде обильных кровотечений, а также боли внизу живота и в области таза. В области молочной железы фиброма ощущается как подвижные узелковые утолщения, прощупываемые на поверхности маленьки­ми бугорками. Профилактика заболеваний печени помо­гает предотвратить развитие фибромы.

Психологический портрет. Фиброма — токсическая свалка саморазрушительного гнева, стыда, обид и разо­чарования. В ней собираются старые душевные травмы, подпитывающие страх быть покинутым и преданным; есть здесь также место чувству несоответствия и недо-стойности. У пациенток с фибромой наблюдается про­блема отверженности: если это проблема с матерью, то она принимает вид разочарования из-за невозможности соответствовать ее ожиданиям или заслужить ее одобре­ние. Если дело в отце, то виной всему неудовлетворенное желание обратить на себя его внимание и его осуждение дочери за повышенную эмоциональность либо же не­оправданные ожидания отца, ставшие причиной откло­няющегося поведения дочери.

У страдающих фибромой прослеживаются проблемы с личной силой и чувством собственного достоинства. Кажется, что, сколько бы они ни старались, этого не бы­вает достаточно. Им словно приходится постоянно что-то доказывать самим себе и другим, чтобы заслужить приятие и уважение. Они — перфекционистки с нереа­листичными ожиданиями, предъявляемыми как к себе, так и к другим.

Сопутствующие эмоции: отвращение, разочарова­ние, гнев, печаль, скорбь, стыд, ярость, враждебность.

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

Что следует изменить: модели поведения.

ФИБРОМИАЛГИЯ

Общее описание. По существу, фибромиалгия — это артритическое заболевание мышечной системы и ее ком­понентов: фасций (тонкая прозрачная полужидкая суб­станция, удерживающая мышцы, нервы и ткани), сухо­жилий, которые крепят мышцы к костям, и связок, соеди­няющих кости друг с другом. Наибольшие неприятности и болезненные ощущения приносит фибромиалгия, раз­вивающаяся в фасциях, которые отвечают за выведение токсинов и прочих отходов жизнедеятельности из мышц и тканей.

Психологический портрет. Страдающих фибромиалгией объединяют проблемы недостатка или отсутствия — личной силы, любви к себе, чувства собственного досто­инства, способностей, ресурсов (времени и денег) и под­держки. Они ощущают себя отделенными от мира, они как будто аутсайдеры, наблюдающие за полной счастья и радости жизнью других.

Глубоко внутри у них сидит обида и неудовлетворен­ность, ведь они не в состоянии заявить о своих желани­ях и мечтах, не говоря уже о том, чтобы воплотить их в жизнь. Они словно бы застряли, но, как бы ни старались, не могут выбраться из ямы. В их представлении жизнь — борьба и сплошные трудности. Они склонны подавлять эмоции и загонять вглубь давние душевные травмы. Они ощущают себя в ловушке — то ли жутких отношений, то ли плохой работы, — однако боятся сделать нужный шаг в сторону перемен.

Им трудно твердо стоять ногами на земле, пребывать в реальности. Им легче смотреть на вещи сквозь призму своих представлений, чем видеть все таким, как есть. Требования жизни заставляют таких людей чувствовать свое бессилие; они думают, что она к ним враждебна, а все люди вокруг злы. Они борются с жестокостью и враждебностью мира и не могут понять, почему всем не живется мирно и спокойно, зачем нужны все эти конф­ликты и эмоциональные раны. Вместо того чтобы плыть по течению, они сопротивляются; вместо того чтобы ре­шать проблемы, они переводят их внутрь — в мышечные фасции.

Сопутствующие эмоции: неудовлетворенность, вина, беспомощность, безнадежность, отчаяние, разочарова­ние.

Глубинные потребности: потребности ума — чув­ствовать себя защищенными и контролировать жизнь; потребности тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: мысли и модели поведения.

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

Общее описание. Приток крови внезапно ограничива­ется либо прекращается, вызывая остановку работы сер­дца. Происходит омертвение сердечной мышцы вслед­ствие кислородной недостаточности, если поступление крови не возобновляется немедленно.

Психологический портрет. Такие люди живут в по­стоянном длительном стрессе и являют собой классичес­кий образец поведенческого типа А: легковозбудимый, агрессивный, требовательный и почти всегда недоволь­ный. Им нужно все контролировать — и людей, и про­странство вокруг себя. Кажется, что они всегда сорев­нуются сами с собой и с большим трудом мирятся со своими слабостями, придумывают себе нереалистичные ожидания, а затем тянутся изо всех сил, чтобы достичь своей цели. Они гневливы, обидчивы, враждебно настро­ены, циничны, несокрушимы в желании достичь своего и любят прекословить. Жизнь представляется им штукой тяжелой, она требует много трудиться, а чего-то достичь в ней можно только путем постоянного и напряженного сражения. На них часто накатывает грусть, подступает ощущение внутренней пустоты, словно жизнь, проно­сясь мимо, оставляет их в стороне. Им кажется, что все хотят их одурачить или использовать. Внутри они таят возмущение и обиды за то, что вынуждены обеспечивать других. Они переживают страх, связанный с выживани­ем, и страх неизвестного.

Они относятся ко всему скептически и никому не до­веряют — порой даже самим себе. Они никогда не при­знаются, что им нечего делать, напротив, пожалуются, что работы по горло. Они хотели бы снизить темп, улуч­шить качество жизни и иметь время наслаждаться тем, что досталось им тяжелым трудом. Они заявляют, будто никак не могут найти любовь, поддержку или признание, в которых очень нуждаются.

Сопутствующие эмоции: грусть, гнев, возмущение, обида, предательство, враждебность, отчаяние.

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Общее описание. Холестерин — жирорастворимое ве­щество, естественным образом вырабатываемое орга­низмом и необходимое для его нормального функционирования — создания новых клеток, изоляции нервов и выработки гормонов. За выработку всего холестерина, необходимого организму, отвечает печень. Наследствен­ность, нарушенный обмен веществ, хроническое воспа­ление и злоупотребление продуктами, закупоривающи­ми артерии, приводят к повышению уровня холестерина. Существует два вида холестерина: ЛПВП (альфа-липо-протеин высокой плотности), или «хороший» холесте­рин, и ЛПНП (липопротеин низкой плотности) /ЛПОНП (липопротеин очень низкой плотности), или «плохой» холестерин. ЛПОНП отвечает за транспортировку три-глицеридов — производных глицерина и жирных кислот, находящихся в плазме крови, — жиров, которые прояв­ляются, как правило, на бедрах.

Психологический портрет. Такие люди озлоблены и недоверчивы. Они думают, что другим нет дела до них, что их просто используют. Они боятся что-то потерять — деньги, работу, имущество или здоровье. Они склонны к цинизму, подозрительности, предрассудкам и паранойе. Они чересчур критичны, любят судить других и преко­словить, имеют нереалистичные ожидания. Легко выхо­дят из себя, проявляют недовольство и раздражаются, когда другие не прислушиваются к их мнению и не пос­тупают так, как им кажется правильным. Им трудно про­щать, они варятся в своих эмоциях вместо того, чтобы дать им выход. Они подвержены приступам меланхолии и депрессии. В таком состоянии они мрачны как туча, от них не услышать ни грамма хорошего, добро для них перестает существовать. Они с головой погружаются в проблемы и преувеличивают их до невероятных масш­табов. Им трудно отыскивать в жизни что-то радостное. Они легковозбудимы, чрезмерно амбициозны, склонны к излишествам, перегружены и перетружены. Они редко бывают довольны своим положением.

Сопутствующие эмоции: гнев, вина, стыд, возмуще­ние, обида.

Глубинные потребности: потребности ума — чув­ствовать защищенность и контролировать жизнь. Что следует изменить: мысли.

БЕССОННИЦА

Общее описание. Понятие бессонницы охватывает со­вокупность расстройств сна, среди которых трудности с засыпанием, частое пробуждение по ночам, после кото­рого приходится вновь долго ждать сна, и слишком ран­нее пробуждение.

Психологический портрет. К бессоннице ведут три главных страха:

1. Страх неизвестного (отсутствие контроля).

2. Страх, связанный с выживанием (защищенность и безопасность).

3. Страх быть покинутым (недостаток любви).

У людей, страдающих бессонницей, проблемы с дове­рием, причем в большей степени с доверием к себе, чем к другим. Из-за этого возникает неудовлетворенность и подавленность. Все им кажется неправильным — либо не таким, как должно быть; им всегда чего-то недостает, будь то время или деньги. Они эмоционально измотаны и легко впадают в беспокойство по мелочам. У них нескончаемый список дел, но, как бы они ни старались, им ни за что не удается все объять. Этот грандиозный список поедает их, ослабляя иммунную систему и тем самым подвергая хро­ническим болезням, которые возникают вследствие стрес­са. Чаще всего они жалуются на то, что их жизнь лишена стабильности. Стресс — вот их нормальное состояние, и если им все-таки удается урвать чуток времени, оно все равно уходит на мелкие дела, но никак не на отдых.

Сопутствующие эмоции: печаль, страх, беспокой­ство, возмущение.

Глубинные потребности: потребности ума — чув­ствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли.

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Общее описание. Хроническое воспаление, при кото­ром раздражается оболочка кишечника, вызывая спасти­ческие либо резкие острые боли в животе, запоры, диа­рею, расстройство пищеварения, газы, вздутие живота, отрыжку и тошноту. Лучшее рекомендованное лечение — изменение режима питания.

Психологический портрет. Главные виновники про­блем с кишечником — стресс и хроническое беспокой­ство. Страдающие синдромом раздраженного кишеч­ника нервозны и тревожны. У них большие ожидания в отношении самих себя, которые редко оправдываются, поэтому у них всегда есть повод для недовольства. Они самокритичны и с трудом «переваривают» перемены. Их главный кошмар — поражение, они должны все контро­лировать. Они скрупулезно контролируют время, задачи, деятельность других людей и даже собственный график, так как боятся, что все рухнет, стоит им только выпус­тить что-то из-под контроля. Они начальственны, власт­ны, раздражительны и недовольны; склонны к навяз­чивому поведению. В эмоциональном плане непредска­зуемы; склонны к переменам настроения, задумчивы и непостоянны. Людям из их окружения трудно понимать происходящее с ними, поскольку они неохотно делятся своими мыслями и чувствами. Они все рвутся и рвутся в бой, забывая, что от добра добра не ищут. Будучи не­довольны собой, склонны становиться конфликтными и напористыми.

Сопутствующие эмоции: недовольство, беспокой­ство, вина, гнев, ярость, разочарование.

Глубинные потребности: потребности тела — взаи­модействовать с другими и быть любимым; потребнос­ти ума — чувствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли и модели поведения.

МИГРЕНЬ

Общее описание. Мигрень — это головная боль, со­провождаемая острой болезненной пульсацией с одной стороны головы, а также тошнотой, ознобом, рвотой, сла­бостью, ухудшением зрения, головокружением. Мигрень может иметь наследственный характер либо вызываться аллергией на некоторые пищевые продукты, глутамат на­трия, искусственные подсластители, а также гормональ­ными расстройствами, переменой погоды или нехваткой серотонина.

Психологический портрет. Те, кто страдают мигре­нями, чаще всего чрезмерно амбициозны, излишне тре­бовательны, самокритичны, чувствительны к критике в свой адрес, неизменно тревожны и склонны подавлять эмоции. Они напоминают закипающий чайник — вот-вот выплеснется, они всегда в напряжении. Необходимость выполнения жизненных задач настолько их угнетает, что они порой готовы сбежать и спрятаться от всех и вся. Их легко выбить из колеи, им часто кажется, будто от них что-то скрывают. Они живут в страхе быть отвергнуты­ми и покинутыми. Они — перфекционисты по натуре и полагают: для того чтобы их любили и в них нуждались, они непременно должны хорошо себя зарекомендовать. Они выражают недовольство и могут разозлиться — даже разъяриться, — когда от них ожидают каких-то действий, но не предоставляют при этом необходимой информации или средств для их осуществления. Они терпеть не могут, когда им говорят, что делать или как это сделать, или ког­да ими руководят.

Сопутствующие эмоции: гнев, ярость, возмущение, неудовлетворенность, пренебрежение, отвращение, ужас, стыд.

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

Что следует изменить: установки и мысли.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Общее описание. Рассеянный склероз — это разруше­ние миелиновой оболочки, защищающей нервы. Внача­ле она воспаляется и утончается, вызывая нарушения в проведении импульса по нервному волокну и воспаление нерва. Из-за повторяющихся периодов воспаления об­разуются очаги склеротирования (бляшки), и, хотя миелиновая оболочка способна самовосстанавливаться, ее повреждение происходит слишком быстро, и тогда исце­ление становится невозможным.

Это дегенеративное заболевание центральной нервной системы, которое может прогрессировать довольно мед­ленно, прекращаться на некоторое время, затем разви­ваться снова. Рассеянный склероз — это аутоиммунное расстройство, его возникновение связывают с вирусом герпеса Zoster и вирусом Эпштейна-Барра.

Психологический портрет. Самая распространенная черта страдающих рассеянным склерозом — неумение доверять себе, своей интуиции и течению жизни, неве­рие в то, что у них будет все необходимое для выжива­ния. У них есть склонность чувствовать, что все выходит из-под контроля, — отсюда и попытки распланировать и просчитать все до мелочей. Они наделены глубоким умом, самоуверенны и непреклонны в своем мнении, они считают, что всегда правы, а все вокруг ошибаются. Они будут противиться переменам, пока не разберутся, что те влекут за собой и как на них отразятся.

Им свойственно невротически-навязчивое поведение. Им кажется, будто они одни ответственны за решение проблем всех остальных, однако когда кто-то просит их о помощи, они возмущаются, думая, что другие так и но­ровят воспользоваться их добротой. Они подвергают си­туации и проблемы слишком тщательному анализу и, как следствие, стопорятся, становясь нерешительными, бо­ятся сделать хоть что-то, — потому что есть вероятность ошибиться. Они скорее предпочтут ничего не менять, чем совершить ошибку, о которой позже будут жалеть. Общая для них проблема — аналитический ступор.

Сопутствующие эмоции: тревожность, гнев, грусть, отвращение, беспокойство, ужас, страх неизвестного, страх, связанный с выживанием, страх предательства.

Глубинные потребности: потребности ума — чув­ствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли.

ПОДОШВЕННЫЙ ФАСЦИТ

Общее описание. Это наиболее распространенный слу­чай боли в стопах и пятках. Вызывается эта боль хрони­ческим воспалением, возникающим вследствие травми­рования либо перерастяжения подошвенной фасции. По­скольку подошвенная фасция не обладает эластичностью, постоянное ее растяжение приводит к микронадрывам, которые впоследствии воспаляются. Когда жесткая фас­ция находится в натянутом состоянии, в микротрещинах откладывается кальций. Если проблемой не заниматься, то есть не стабилизировать и не укреплять подошвенную связку, то эти кальциевые отложения разрастаются и об­разуют пяточные шпоры. Это заболевание поражает тех, кто проводит много времени на ногах, танцует, регулярно пользуется беговыми дорожками или занимается бегом.

Психологический портрет. Подошвенный фасцит не­сет в себе два разных послания. Первое касается людей, которые топчутся на месте и боятся сделать шаг вперед. Их проблема отчасти заключается в том, что они не ощу­щают необходимой им поддержки, — но ведь они и не просят о ней. Они чаще всего делают то, что срочно, — вместо того чтобы делать то, что важно, и из-за этого все у них внутри возмущается. Им трудно завершать начатое и разбираться с мелочами. Их очень страшит неизвест­ное, в результате чего они застывают, не совершая ника­ких действий. Они не могут разобраться, кто они и что вообще нужно делать. Они слабо ориентируются в действительности и не идут в ногу с окружающим миром. Вся жизнь проходит у них в голове; они не умеют пребы­вать в настоящем.

Второе послание касается склонности таких людей к неудовлетворенности и недовольству. Из-за этого они пе­ренапрягаются, требуя от себя делать больше и достигать большего. Они боятся оставаться в одном месте надол­го, ведь жизнь может пройти мимо. Они непреклонны в достижении своих целей и перескакивают с одного на другое. По их мнению, если немножко — хорошо, тогда много — еще лучше.

Сопутствующие эмоции: возмущение, неудовлетво­ренность, тревога, раздражительность, отвращение.

Глубинные потребности: потребности ума — чув­ствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРОСТАТЫ

Общее описание. Простата — это железа размером с грецкий орех, вырабатывающая семясодержащую жид­кость. Она также контролирует объем мочи, поступа­ющей из мочевого пузыря. Хотя большинство мужчин неохотно обсуждают свои тревоги, касающиеся проблем с простатой, эти проблемы серьезно беспокоят их, пос­кольку заболевания простаты у мужчин приравниваются к раку груди у женщин.

Можно выделить три разновидности проблем с про­статой:

1. Увеличение простаты, получившее название добро­качественной гиперплазии простаты.

2. Простатит — бактериальная инфекция.

3. Рак простаты.

Психологический портрет. Мужчины, которых по­стигли эти проблемы, воспринимают себя самодостаточными, то есть считают, что им в жизни не нужно пола­гаться на других. Им трудно проявлять эмоции, поскольку они усматривают в этом признак слабости. Не оправдать ожиданий других или не справиться с ответственностью, по их мнению, будет позором; им кажется, что так они не выполнят своей роли кормильца и защитника. У них появляется чувство, что они подводят тех, кого любят, и оно может проявиться как импотенция. Они склонны за­гонять вглубь злость, вину и печаль, возникающие вслед­ствие развода, потери работы или проблем со здоровьем. Они воспринимают себя неспособными, бессильными и бесполезными. Во многих случаях проблемы с простатой в зрелом возрасте возникают как следствие слишком ран­него возмужания, когда их приучали подавлять эмоции и вести себя как настоящие мужчины, которыми мате­ри могли бы гордиться. Материнские ожидания мешают им научиться здоровому самовыражению. Отношения с властным и подавляющим отцом также тормозят способ­ность мужчин в раннем возрасте приобрести навыки по­зитивного проявления эмоций.

Сопутствующие эмоции: стыд, вина, печаль, грусть, скорбь, разочарование, гнев, безразличие.

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя; потребности тела — взаимодейс­твовать с другими и быть любимым.

Что следует изменить: установки и модели поведения.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Общее описание. Это такое аутоиммунное расстрой­ство, при котором иммунная система принимает какую-то часть тела, например коллаген в суставной соедини­тельной ткани, за чужеродное вещество и атакует его. Коллаген разрушается, замещается рубцовой тканью, из-за чего сустав утрачивает подвижность. Способствуют этому расстройству наследственность, вирусные или бак­териальные инфекции, пищевая аллергия, хроническое воспаление, нарушение работы надпочечников и продол­жительное употребление аспирина или кортизона.

Психологический портрет. Для страдающих ревма­тоидным артритом главной эмоцией-зачинщиком болез­ни выступает неудовлетворенность — жизнью, собой, отношениями, телом или здоровьем. Жизнь видится им трудной, они разрываются между потребностями других людей и своими. У них наблюдается склонность к пассив­но-агрессивному поведению.

Распространенное явление для таких личностей — депрессии, равно как и эмоциональная уязвимость. Их жизнь отравляется внутренней суматохой, эмоции ки­пят, напряжение никогда не спадает, но при этом их ожи­дания все равно не оправдываются. Им кажется, что они застряли, не могут двигаться вперед, — и виноваты в этом другие люди, обстоятельства или невезение. Они раздра­жены собой и ополчаются на себя в своем внутреннем монологе. В них кипит непрестанный гнев и обида. Одна­ко вместо того, чтобы обсудить проблемы, из-за которых возникают эти эмоции, они предпочитают схоронить их поглубже внутри, полагая, что лучше смолчать, чем зава­рить неприятную ситуацию.

Сопутствующие эмоции: гнев, горечь, возмущение, обида, вина, отвращение, тревога.

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

ИШИАС

Общая характеристика. Ишиас\* — типичное про­явление заболевания поясничного отдела позвоночника, при котором боль иррадиирует по ходу одного из двух седалищных нервов. Этот нерв проходит вниз по задней части бедра, голени и стопе. В области голеностопного сустава нерв разделяется на две ветви, одна из которых идет по внутренней стороне стопы к большому пальцу, а вторая — по внешней стороне к мизинцу.

В большинстве случаев ишиас вызывается проблемой в межпозвонковом диске — локальным воспалением, вы­пячиванием, грыжей или разрывом\*, провоцирующими болезненное ущемление седалищного нерва. Ишиас мо­жет также случиться при мышечном зажиме и длитель­ном либо неправильном (отклонившись) пребывании в положении сидя.

Психологический портрет. Людям, страдающим иши­асом, бывает сложно объединить физическое и духовное «Я». Из-за этого они как будто разрываются на части и утрачивают способность двигаться. Метафора ишиа­са — застыть от страха, связанного с самовыражением. Свой вклад в развитие этой болезни вносят пережива­ния по поводу нехватки времени и денег, а также страх, связанный с выживанием. Такие люди словно бы тащат на своей спине целый мир — нет никого, кто помог бы с их ношей, оказал поддержку. Глубоко внутри у них таят­ся обиды и тревоги о выживании; они потеряли направ­ление в жизни и избегают делать то, что делать нужно, — и они знают это. Они слишком критичны, перегружены, озабоченны, отягощены и чересчур независимы. Они не просят о помощи или не желают ее принимать, однако бывают недовольны, когда им не вызываются помочь. Они злятся на себя, оказавшись в ситуации, которую не могут изменить, и расстраиваются, потому что не могут с ней разобраться.

Сопутствующие эмоции: возмущение, обида, гнев, досада, негодование, одиночество.

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ

Общее описание. Возбудитель — вирус герпеса типа Zoster из того же семейства, что и вирус-возбудитель вет­ряной оспы. Опоясывающий лишай представляет собой кожные высыпания, которые вначале краснеют, воспа­ляются, а затем превращаются в болезненные пузырьки, возникающие на туловище по ходу пораженных нервов. Это острое инфекционное заболевание неврологическо­го характера\*. Когда вирус активен, он вызывает незна­чительный озноб, боли в мышцах и жгучую боль в пора­женных зонах.

Психологический портрет. Глубинное убеждение этих индивидуумов — все не так, как должно быть, из-за чего они живут в непрестанном недовольстве и разо­чаровании. Они могут мгновенно вспылить и прийти в раздражение, когда дела пойдут не так, как им бы того хотелось. Они контролируют все до мелочей — задачи, людей и саму жизнь, боясь, как бы все не развалилось. Они приходят в ярость, лишаясь поддержки и денег. Они тревожатся и нервничают по поводу жизни и взаимо­отношений. Они чувствуют, что другие пользуются их добротой и высасывают из них энергию. Они настолько озабочены физическими потребностями, что совершен­но теряют связь со своей духовной природой. В приступе отчаяния они уединяются, избегают каких-либо контак­тов и купаются в жалости к себе. Они могут быть беспо­щадными к самим себе, обрушиваются на себя с безжа­лостной критикой — вплоть до саморазрушительного поведения. Они станут отчаянно доказывать, что способны пробиться и осуществить свои мечты, — и при этом без посторонней помощи, в чем есть противоречие, ибо они все же ожидают, что другие придут и окажут им помощь и поддержку.

Сопутствующие эмоции: разочарование, гнев, недо­вольство, стыд, вина, беспокойство.

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

Что следует изменить: модели поведения.

ИНСУЛЬТ

Общее описание. Инсульт — это нарушение мозго­вого кровообращения, вызывающее отмирание клеток мозга. Возникновению инсульта способствуют аритмия, высокое кровяное давление, диабет, высокий уровень хо­лестерина в крови, ожирение, курение, избыточное пот­ребление соли, стрессы. Инсульты чаще поражают муж­чин, чем женщин.

Психологический портрет. Эти люди склонны мно­го беспокоиться, раздражаться и не доверять другим. Они напористы, властны, непреклонны и безжалостны в своей потребности все контролировать. У них взрыв­ной характер; они фокусируются на проблеме, а не на ре­шении. Они выражают недовольство теми, кто обещает, но не придерживается обещанного. Соответственно, им трудно перепоручать дела другим. Им непременно нуж­но превозмогать себя в достижении целей, однако нести груз ответственности за других они не станут.

Они чувствуют себя либо на вершине мира, либо сов­сем на дне, что влечет за собой сильнейшие эмоциональ­ные подъемы и спады. Переживая эмоциональный спад, они окунаются в негативные мысли, которые затмевают ум и искажают восприятие мира. Им начинает казаться, будто мир опасен, и в попытках защититься они пыта­ются спрятаться от него. Они склонны к депрессиям и трудно переносят перемены. Им нужно держать окру­жение в своих руках, и они проявляют недюжинную на­стойчивость в погоне за этим контролем. Они скрытны и привыкли подавлять свои чувства, ибо беспокоятся из-за своей уязвимости.

Прочие страхи, способствующие возникновению ин­сульта, — это страх неизвестного, страх за выживание и боязнь предательства.

Сопутствующие эмоции: гнев, ярость, неудовлетво­ренность, возмущение, враждебность, ужас.

Глубинные потребности: потребности ума — чув­ствовать защищенность и контролировать жизнь.

Что следует изменить: мысли.

РАССТРОЙСТВА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ГИПОФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Общее описание. Гипотиреоз — это недостаточная активность щитовидной железы, при которой она не вы­рабатывает необходимое количество тиреоидного гор­мона для поддержания нормальной работы организма. В результате этого метаболизм замедляется. Болезнь Хашимото — наиболее типичный случай гипофункции щи­товидной железы и одна из наиболее вероятных причин зоба, увеличенной щитовидки.

Психологический портрет. Люди, у которых щитовид­ная железа недостаточно активна, боятся отстаивать свои интересы и заявлять о своих потребностях. Они страда­ют от чувства неполноценности и думают, что везет всем, кроме них, потому что для них все всегда не так — не то место, не то время. Они купаются в жалости к себе и не могут выбраться из застоя. Успех им видится как нечто вечно их избегающее — как бы отчаянно они ни стара­лись. Они воспринимают себя не такими, как все, везде они «белые вороны». Они склонны подавлять эмоции и весьма скрытны. Их метафора — «Я говорю о своих чув­ствах, но меня не слышат». Глубоко внутри они обижаются, что никому нет до них никакого дела. Они чувствуют себя одинокими и лишенными поддержки. Они страдают от низкой самооценки и не знают, как сделать так, чтобы другие их принимали. Они хотят завоевать уважение, но при этом оказывают себе медвежью услугу, низводя себя до уровня какого-то ничтожества.

Сопутствующие эмоции: грусть, уныние, отчаяние, неудовлетворенность, одиночество, угнетенность.

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

ШУМ В УШАХ

Общее описание. Шум в ушах — это заболевание внут­реннего уха, при котором пациент слышит какие-то по­сторонние звуки. Это может быть звон, свист, писк, щел­канье либо шипение. Звук может быть постоянным, может возникать время от времени, быть громким или тихим, но в любом случае он досаждает, раздражает и отвлекает.

Психологический портрет. «Меня кто-нибудь слуша­ет?» и «Не говорите мне, что делать» — вот две наиболее характерные метафоры при шуме в ушах. Таким людям кажется, будто что-то внутри пытается передать посла­ние, однако они не могут его расслышать. С другой сто­роны, они и не желают слушать ничьих излияний. Они предпочитают плясать под собственную дуду. Они тер­петь не могут правила и склонны многократно проиг­рывать и прокручивать в уме обидевшие их слова. Они упрямы и не хотят слушать, что им говорят. Они также не прислушиваются к своему внутреннему голосу.

Сопутствующие эмоции: разочарование, обида, пе­чаль, неудовлетворенность, недовольство, гнев.

Глубинные потребности: потребности души — разви­ваться и выражать себя.

Что следует изменить: установки.

ИСЦЕЛИТЬ СЕБЯ МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ САМ

Основной принцип психодуховного исцеления — из­менение; впрочем, не обязательно менять все одним ма­хом или хвататься за дело с таким рвением, что потом будет трудно сделать нужные шаги. Нужно осуществлять небольшие изменения по одному — одну мысль, установ­ку, одну модель поведения. Поступая так, вы привлечете желаемое. Вы будете жить так, как захотите, и восстано­вите здоровье, что позволит наслаждаться всеми доступ­ными радостями.

Чувствую, я должна предостеречь вас: стоит вам начать перемены, как жизнь перестанет течь по-прежнему. Люди начнут приставать с вопросами, что с вами произошло. Им может что-то не понравиться — ведь они больше не смогут контролировать вас или заставить устыдиться и вернуться к старым моделям поведения.

Не исключено, что кто-то попросит вас поделиться с ними новообретенной мудростью и поведать, какие шаги нужно совершить для своего исцеления.

Что же это за шаги? Об этом вы узнаете из следующей главы.

ШАГИ НА ПУТИ

К САМОИСЦЕЛЕНИЮ

Я вооружила вас необходимыми знаниями и пони­манием телесных недугов и теперь надеюсь, что:

♦ Ваши представления о болезни существенно изме­нились, и вы понимаете: болезнь вызывается не од­ной причиной, а многими.

♦ Вы осознаете, что исцеление — это индивидуальное путешествие, а не единая для всех схема лечения и что исцелить себя способны только вы сами — все остальные могут лишь оказать вам помощь и под­держку.

♦ Вы хорошо усвоили, что исцеление требует устране­ния всех скрытых факторов болезни на всех уров­нях — ментальном, эмоциональном, физическом и духовном — и что для этого не требуется много вы­страдать и пережить.

♦ Вы понимаете: для успешного исцеления необходи­мо знать, что делать и с чего начать.

♦ Вы знаете, что нужно удовлетворить потребности души, ума и тела.

♦ И самое главное: вы верите, что исцеление возможно, лишь когда в вашей жизни наступают перемены.

ШАГ 1. ИЗМЕНИТЕ МЫСЛИ

Первый шаг на пути к исцелению начинается с изме­нения мыслей. Почему именно с них? Мысли отвечают за наше ментальное состояние и определяют, здоровы мы или больны. Они устанавливают, кто вы, о чем думаете, как поступаете и кем в результате становитесь. Сила одной-единственной мысли способна изменить в вас все, причем мгновенно. Она преобразует химические процес­сы в теле и в мозге, поток энергии в энергетическом теле, ваше самовосприятие и то, может ли ваша душа выразить себя посредством слов и поступков.

Когда ваши мысли негативны, вы отправляете болезне­творные послания в каждую клеточку своего тела. Вы пре­пятствуете нормальной физической работе организма и подрываете иммунитет. Вследствие этого клетки становятся уязвимы перед вирусами и инфекциями, теряя здоровье и жизнеспособность. Итог всему — нездоровый образ мыслей.

Если же вы мыслите позитивно, то направляете здо­ровые послания душе, уму и телу о том, что все хорошо. Вы укрепляете иммунитет, восстанавливаете клетки и со­здаете благоприятную внутреннюю среду для отличного здоровья. Мысли связаны с потребностями ума чувство­вать себя защищенным и контролировать жизнь.

Вот что вы можете сделать для того, чтобы изменить мысли:

♦ Прислушайтесь к своему внутреннему монологу. Обратите внимание на то, как вы разговариваете с собой, потому что в обращении к себе отражается качество ваших мыслей. Если вы вдруг услышите в свой адрес слова, которые вы не сказали бы злейше­му врагу, остановитесь немедленно!

♦ Отыщите своего внутреннего проводника и научи­тесь его слушать. Им будет не ваш сознательный ум, а интуиция. Как различить их? Первый пилит и бранит вас за то, что вы чего-то не сделали — либо сделали, но не так, как следует. Он порождает тре­вогу и стресс. То же, к чему нужно прислушивать­ся, — это голос души, который никогда не станет вас отчитывать или нагонять беспокойство. Он, напротив, подбадривает, воодушевляет, раскрывает перед вами возможности и погружает в радостное волнение. Он побуждает менять мысли. Если вы привыкли слушать и повиноваться строгому гла­су сознательного ума, то следование голосу души потребует от вас тренировки и концентрации. Но и плоды за это ожидают обильные.

♦ Избегайте скуки. Скука чревата возникновением ментальной среды, в которой всплывают на поверх­ность негативные мысли, которые воспроизводят свои послания снова и снова. Когда ум ничем не за­нят, он готов чем угодно заполнить простаивающий мыслительный процесс. Даже боль и болезнь при­думает, лишь бы найти себе занятие.

♦ Не переставайте учиться новому. Приобретение новых знаний стимулирует развитие нейронов и побуждает мозг перестроиться, когда тот застрянет в нездоровых моделях мышления. Это сохраняет живость ума и помогает клеткам мозга общаться между собой. Освежить мозги можно, больше чи­тая, поступив в учебное заведение или записавшись на какие-нибудь курсы. Развивайте новые навыки, обогащающие вас интеллектуально, и станьте спе­циалистом в давно интересующей вас области.

♦ Дайте волю творчеству. Мозгу будет трудно за­скучать или концентрироваться на чем-то плохом, когда он занят новым. Творчество питает ум и душу, вместе с тем раскрывая ваши способности и талан­ты. Оно переносит мысли от привычного к незнако­мому и возводит на уровень ментального восторга. Научитесь рисовать, играть на каком-нибудь музы­кальном инструменте, раскройте свой писательский дар. Делайте то, что позволит правому полушарию мозга проявлять себя. Творчество помогает выра­зить себя так, как не позволяет обусловленность; оно открывает простор для радости.

Если не можете устранить — преобразуйте. Карл Юнг сказал: «Все зависит от того, как мы смотрим на вещи, а не от того, какие они на самом деле». Если не получается изменить мысли, пересмотрите их роль. Вместо того чтобы усматривать в них огра­ничения, воспринимайте их как возможности. Поп­риветствуйте их как лучшего друга и используйте как вызов, который вы с готовностью принимаете. Спросите себя: «Как сделать так, чтобы мои мысли сослужили хорошую службу для моего исцеления?»

Оцените свои предполагаемые действия, прежде чем совершить их. Задайтесь вопросом: «Я собира­юсь это сделать по своей воле или по чьей-то чу­жой?» Ответ подскажет, правильно ли ваше реше­ние. Выбирайте то, что важно вам и не подрывает ваших ценностей и принципов. Не подавляйте себя и свою целостность. Помните, что личное удовлет­ворение и позитивное самовосприятие куда важнее, чем деньги в банке или возможность быть приня­тым другими по сомнительным причинам.

Сойдите с проторенной дорожки. Если вам свой­ственно держаться за испытанное и проверенное, рискните и попробуйте что-то новенькое — что первое в голову придет. Поступая так, вы очисти тесь от ментального хлама, скопленного одними и теми же мыслями, и освободите место для познаний и творчества. Скажите себе: «А что, если?..» и «По­чему бы и нет?» Поезжайте домой другой дорогой, попробуйте новые увлечения, пригласите любозна­тельность в свою жизнь, откройтесь неожиданному и окунитесь в удовольствие сюрпризов, приноси­мых тем, что пока ново.

♦ Развивайте целостное восприятие действитель­ности. Не позволяйте страхам, предрассудкам и верованиям ограничивать ваше восприятие дей­ствительности. Они ужимают ваш внешний мир до того, что надежно и безопасно, и мешают достигать иных возможностей. Напротив, расширьте пред­ставления о реальности и увидьте, как ваше окру­жение влияет на ваш внутренний мир. Призовите на помощь интуицию и воспользуйтесь ею для на­блюдения — увидеть вещи такими, какие они есть, а не такими, какими вы их хотите видеть. Это поз­волит вам открыть новые возможности, припасен­ные жизнью. Кроме того, так вы сумеете совершать более удачный и здоровый выбор.

♦ Ищите решения, а не зацикливайтесь на пробле­мах. Смысл жизни в том, чтобы нарабатывать опыт, а этому сопутствуют проблемы — порой многочис­ленные. И ваше здоровье определяется не количес­твом проблем, а умением их решать. Научитесь ви­деть в препятствиях возможность потренировать ум, а не непреодолимые трудности. Преодолевая проблемы своими силами, вы освобождаетесь из-под контроля других и их затруднений. Вы стано­витесь хозяином своей судьбы и делаете подарок своему здоровью.

ШАГ 2. ИЗМЕНИТЕ СВОИ УСТАНОВКИ

Стакан для вас наполовину полон или наполовину пуст? Ваш ответ на этот известный вопрос определяет ваши ус­тановки. Второй шаг на пути к исцелению — изменение установок, ибо они определяют эмоциональное наполне­ние вашей жизни и взаимоотношения с другими людьми. Установки влияют на телесное здоровье. Они окрашивают все эмоции — как позитивные, так и негативные — и мно­гомерны по природе: можно иметь оптимистичное духов­ное воззрение, но пагубный образ мыслей.

Для того чтобы исцелиться, необходим позитивный настрой на всех уровнях — духовном, ментальном и эмоциональном. Установки влияют на мировоззрение, самовосприятие, модели поведения и определяют вашу готовность участвовать в исцелении. Если установки позитивны, вы проявляете мужество, твердость и стой­кость — качества, помогающие вынести все жизненные вызовы. Негативные установки ограничивают, порожда­ют страх и искажают ваши представления о том, чего вы можете достичь.

Установки отражают все состояния — и когда вы увере­ны в себе, и когда чувствуете себя жертвой — и сообщают об этом другим еще задолго до того, как вы промолвите хоть слово. Они влияют на вашу решимость оставаться не­преклонным в своих убеждениях, определяя, не дрогнете ли вы под натиском обстоятельств. Установки связаны с потребностями души — развиваться и выражать себя.

Вот некоторые советы, которые помогут вам изменить установки:

♦ Научитесь осознавать свои потребности. Это не

обязательно должен быть сложный анализ, требую­щих огромных душевных сил и времени. Можно на­чать с малого, — например, признаться себе в том, что по возвращении домой с работы вам требуется несколько минут тихого уединения, прежде чем вы переключитесь на потребности вашего семейства, или вам необходимо проводить время с друзьями, не испытывая чувства вины и не боясь обидеть близких. Позвольте себе поставить на первый план то, что доставляет удовольствие прежде всего вам.

♦ Переосмыслите свои представления об эмоциях. Эмоции здоровы — с их помощью душа говорит вам о вашем отношении к чему бы то ни было; эмо­ции подают знак, когда вы ущемляете свое истинное «Я». Если вы разгневались, то душа предостерегает: нужно немедленно изменить то, что вызывает этот гнев, иначе ситуация сложится нездоровая. Гнев указывает на степень ущемления вашего «Я» и тру­бит о том, что ваши границы были нарушены. Если вдруг вы понимаете, что крепко разозлились, най­дите способ выпустить гнев так, чтобы он не ока­зался разрушительным ни для вас, ни для другого человека. Научитесь прорабатывать свою ярость, не примешивая к ней другие эмоции — вину, беспо­койство или обиду.

♦ Позвольте себе вволю поплакать, если вы в этом нуждаетесь. Рано или поздно всем нам нужно хо­рошенько выплакаться и выпустить эмоции, кото­рые мы заталкиваем внутрь. Рыдания высвобож­дают целительные вещества, которые разносятся кровью по всему телу; бывали случаи, когда раны на коже заживали скорее благодаря такому целитель­ному плачу. Плач также помогает лучше переносить жизненные трудности.

♦ Относитесь к себе так же хорошо, как вы отно­ситесь к другим. Забавное свойство человеческой природы: мы будем добры с чужими и близкими, но к самим себе такого отношения не допустим. Напротив, мы будем бранить себя за мнимые не­достатки и требовать совершенства, — даже когда делаем что-то впервые в жизни. Полегче относитесь к себе — и сосредоточьтесь на том, что вам хорошо удается. Проявите терпимость, похвалите себя за хорошо проделанную работу.

Любите. Любовь — могущественный целитель и действенный регулятор установок. Благодаря люб­ви вы можете взглянуть на себя глазами других и понять, что вы любящий, заботливый и замечатель­ный человек. Любовь — награда от жизни и неис­сякаемый дар: чем больше вы любите, тем больше любви получаете в ответ. Д-р Берни Сигал прекрас­но выразился: «Если вы любите, то никогда не по­терпите неудачу».

Учитесь прощать себя. Если вы сможете поверить в то, что в жизни нет ошибок или поражений, а есть лишь обучающие нас возможности, тогда научить­ся прощать себя будет гораздо легче. Примите себя таким, какой вы есть, со всеми недостатками и не­совершенствами. Дар прощения себя воссоединяет душу, ум и тело. Благодаря ему энергия сердца сво­бодно течет по всему физическому телу, доставляя целительное послание каждой клеточке. Прощение себя — это высшее выражение любви к себе.

Больше смейтесь. Очень непросто (если вообще возможно) сохранять негативные установки, когда вам смешно. Кроме того, смех полезен для тела — это что-то вроде внутренней зарядки — прораба­тываются легкие, сердце, головной мозг и мышцы. Устройтесь в кресле с юмористической книгой, посмотрите комедию или отправьтесь в место, где играют детишки. Поучитесь у них — как часто они смеются! — и понаблюдайте, что их веселит. Воз­можно, и вы усмехнетесь каким-то простым вещам. В своей книге «Анатомия меланхолии», написанной почти четыреста лет назад, ее автор, сэр Роберт Бер­тон, сказал: «Смех очищает кровь, возвращая телу молодость и живость».

♦ Учитесь благодарить. Благодарность открыва­ет сердце и наполняет тело целительной энергией любви. Она рождает лишь позитивные эмоции и вызывает чувство радости — благодаря ей вы пом­ните, что в жизни действительно важно. Испыты­вая благодарность, мы совершаем случайные жесты доброты и концентрируемся на том, что правильно и хорошо. Благодарность помогает ценить простые вещи и напоминает говорить «спасибо» за все, что у вас есть. В земное она привносит благоговение, изумление, удовольствие и даже экстаз. Благодар­ность обеспечивает хорошее самочувствие, улуч­шает здоровье и наполняет душу.

♦ Никогда не расставайтесь с надеждой. Даже в труд­ные времена и в самую темную ночь души продол­жайте надеяться, ибо на уровне бытия души страха не существует. Надежда может оказаться мощнее всякого врачевания. Она дает силы преодолеть все, что преподносит жизнь, причем сделать это изящно и уверенно.

♦ Ведите дневник исцеления. Ничто не исцеляет эмо­циональные раны прошлого скорее, чем вытаскива­ние их на поверхность, — чтобы рассмотреть при свете дня. Когда старые раны с сильнейшим эмоци­ональным зарядом сидят в заточении в голове, они будут питать сами себя до тех пор, пока потихоньку не подорвут вашу способность преобразовывать их. Они разрастаются до гигантских размеров, приво­дят к неправильному поведению и искажают само­восприятие.

Дневник исцеления поможет вам облечь в слова ваши страхи, душевную боль, неуверенность и со­бытия прошлого, которые неловко с кем-то обсу­дить. Перо выводит то, что сидит внутри, из катего­рии секретного. Словно острый меч, оно высекает ваши прежние и нынешние чувства. С его помощью вы можете увидеть, как события прошлого повлия­ли на вас и все еще продолжают оказывать свое вли­яние. В то же время письменное изложение высво­бождает связанный с событиями эмоциональный заряд, не раня вас. Несомненная польза от ведения дневника в том, что вы получаете возможность ра­зобраться со старой болью, когда к этому готовы и имеете достаточно эмоциональных сил.

ШАГ 3. ИЗМЕНИТЕ СВОИ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Завершающая часть целительного процесса, пожалуй, самая легкая, ведь все, что от вас требуется, — отойти в сторонку и превратиться в наблюдателя за собственным поведением. Вы тотчас увидите свои привычки, зоны комфорта, глубинные убеждения и индивидуальные проявления вместе с созданными вами же моделями по­ведения. Однако начинать с этого шага все же не стоит. Несомненно, так можно уменьшить боль и справиться со стрессом, но не исцелить причину возникновения пове­денческих паттернов. Потому-то очень важно начинать именно с Шага 1 и отыскать источник — мысли.

И все же найти то самое единственное семя, взрастив­шее неправильную модель поведения, может оказаться не так легко. Оно годами покоилось под слоем других мыслей, которые мозг считал похожими. И тут паттерны могут сослужить хорошую службу, потому что выявляют не только одну искомую мысль, но и качество всех про­чих мыслей, побуждающих вести себя определенным об­разом, и тем самым подсказывают, что нужно изменить.

Проанализируйте какую-нибудь поведенческую мо­дель, которая вас ограничивает. Возможно, вы имеете при­вычку опаздывать. Опоздания стали предметом раздора в ваших личных взаимоотношениях или делах на работе и помешали вам получить повышение. Если вы хорошенько призадумаетесь, то увидите, что у вас случаются и ситуа­ции, когда вы не только не опаздываете, но даже появляе­тесь раньше оговоренного времени. В чем же дело? Какие мысли предшествуют опозданиям? Не скрыто ли в них возмущения — потому что вам приходится делать то, чего вам не хочется? А что стоит за своевременным приходом? Отражают ли мысли ваше желание и готовность?

Как только вы осознаете это различие, останется просто изменить паттерн, изменив стоящие за ним мыс­ли. Вместо того чтобы делать что-то по желанию других, делайте то, чего хочется вам.

Модели поведения связаны с потребностями тела — взаимодействовать с другими и быть любимым.

Вот что вы можете сделать, чтобы изменить свои мо­дели поведения:

♦ Осознайте их. Когда поведенческие паттерны осо­знаются, вы можете осознанно выбрать те из них, которые хотите оставить, а какие из ненужных — изменить.

♦ Создайте круг близких друзей. Благодаря им вы не «выпадаете» из жизни, вовлекаетесь во что-то но­вое и необычное. Они становятся островком безо­пасности, где вы можете безнаказанно поделиться своими эмоциями, страхами, горем, сокровенными желаниями, мечтами и целями. Они помогают вам лучше узнать себя и всегда вовремя подскажут, если вы делаете что-то себе во вред. Трудно оставаться здоровым, когда вы лишаете себя общества других. Многочисленные исследования доказывают, что люди, пребывающие в длительных близких отно­шениях, состоящие в организациях или клубах по интересам либо имеющие круг надежных друзей, живут дольше и благополучнее.

Не оставайтесь равнодушными и помогайте дру­гим. Нет более скорого спасения от уныния, чем помощь тем, кто в ней нуждается. Стремление по­могать изначально заложено в наш мозг. Когда вы делаете что-то для других, высвобождаются цели­тельные послания и эндорфины. Вы не создавались для одиночества. Вам нужны люди и нужно быть вовлеченными в жизнь, если хотите сохранить здо­ровье. Вступите в организацию, деятельность кото­рой дорога и близка вам по духу, и жертвуйте на эту деятельность свое время, средства или то, чем рас­полагаете. Дар помогать другим заключается в том, что так вы помогаете и самим себе.

Займитесь чем-то для вас новым. Выйдите за рам­ки привычного, даже если это всего лишь новый рецепт ужина каждую неделю, новая стрижка или цвет волос. Очень легко идти по проторенной колее и избрать путь наименьшего сопротивления, когда вашей жизнью управляют старые модели поведе­ния. Отважьтесь на «рискованный поступок» — за­кажите что-то незнакомое в ресторанном меню или вообще отправьтесь в новый ресторан, а не в давно надоевший за углом. Запланируйте провести от­пуск как-то иначе, чтобы познакомиться с новыми людьми и новыми видами социальной активности. Научитесь танцевать, играть на музыкальном инс­трументе или рисовать.

Украсьте повседневность игрой. Жизнь становится серой и скучной, если в ней нет места игре. Выдели те время, которое посвятите исключительно себе, и делайте то, что позволит вам приятно его провести, пусть даже ваше представление об удовольствии не будет совпадать с представлениями окружающих. От­дых дарует телу колоссальную подмогу в способности самоисцеляться, потому что избавляет его от стресса и негатива, которые мы зарабатываем вместе с необ­ходимостью быть взрослыми. Трудно удержаться от смеха и радости, когда вы заняты тем, что вызывает улыбку в вашем сердце. Труднее также и восприни­мать жизнь слишком серьезно, когда вы веселитесь.

♦ Живите по своим правилам. Вместо того чтобы пы­таться выглядеть и поступать, как другие, найдите то, что отличает вас от всех, — нечто придающее вам уникальность. Основывайтесь на этом в своих действиях и вдохновляйтесь на изменение старых моделей. Окружайте себя людьми, столь же непо­хожими на других, которые тоже живут по своим правилам. Изучайте их и определите, что в них вас восхищает. Возможно, они визионеры, утонченные мыслители, артистичные натуры или социальные деятели. Находясь рядом с теми, кто верит в себя, и вы сможете сделать то же самое.

♦ Познавайте себя. Ничто не помогает так быстро из­менить поведенческие модели, как открытие в себе новых граней. Узнайте больше о себе как личности, поймите, почему вы мыслите и поступаете опреде­ленным образом. Займитесь тем, что раскрывает ваши врожденные таланты, и подумайте, как их развить. Избавьтесь от мысли, будто невозможно обучить старого пса новым трюкам. Любой может научиться чему угодно, если очень захочет. Узнайте, чего хочется вам.

♦ Проводите больше времени на природе. Наблюдая за миром природы, вы начнете понимать, что ваша жизнь также подчиняется цикличности — случаются приливы и отливы, подъемы и спады. Вы пойме­те: все сущее в природе живет в симбиозе, все живое каким-то образом связано, хотя и нет ничего похо­жего. Вам откроется чистота и простота жизни, а также то, что каждое создание в природе не пыта­ется стать чем-то другим — всё стремится проявить себя как можно лучше на своем месте. Вы заметите, что для роста требуется время и что всё развивается в своем собственном темпе.

♦ Не останавливайтесь. Ценность движения в том, что с каждым мгновением все меняется. Если за­блокировать движение, прекратятся перемены и вы застоитесь, как вода в болоте. Без движения не будет танца, работы и игры. Благодаря движению в энергетическом теле течет энергия, сливаясь с внут­ренним и внешним мирами. Двигаться — значит оставаться живым; прекрати движение — и возник­нет болезнь. Движение благотворно для души, ума и тела; движение ломает отжившие модели.

БОЛЕЗНЬ — НАШ УЧИТЕЛЬ

Болезнь может стать для нас своеобразным великим учителем. Она доносит до нашего внимания тот факт, что существуют причины, ее вызвавшие, и, если, мы хотим исцелиться, наша задача — найти и устранить эти причи­ны. Наши приоритеты тотчас перемещаются с требова­ний внешнего окружения на потребности нашего внут­реннего мира. Болезнь помогает нам вспомнить о том, что важно, и дает время для раздумий и самоанализа. Бо­лезнь напоминает, что у каждого из нас внутри живет це­лительная сила такой мощности, что способна побороть рак и прочие «неизлечимые» недуги. Однако если мы хо­тим добиться этого, говорит нам болезнь, мы должны от­пустить всякую чушь, занимающую нас до такой степени, что мы забываем давать пищу душе, уму и телу.

В своей книге «Прежде всего голова: Биология веры и целительная сила человеческого духа» Норман Казинс напоминает нам, что «надежда есть целительная сила души» и что «радость жизни — лучшее средство от бо­лезней тела и ума».

Когда мы по локти торчим из пасти аллигатора, трудно­вато вспомнить, что задача была—осушить болото. Болезнь выступает катализатором, останавливающим нас на пути и мгновенно обращающим наше внимание внутрь. Только так мы в состоянии вспомнить о жизненных задачах:

♦ воспринимать все события жизнь с радостью;

♦ любить, не тая страха, что нам сделают больно;

♦ почаще смеяться и побольше играть;

♦ учиться на собственном опыте;

♦ использовать приобретенные знания для расшире­ния самовосприятия;

♦ освободиться от ограничений обусловленности;

♦ развиваться как личность и расти духовно;

♦ жить долго и счастливо благодаря пройденным уро­кам.

Во многих отношениях болезнь дает нам возможность воссоединиться со своей душой и духом и обрести связь с умом и телом. В то же время мы получаем шанс вне­сти необходимые поправки в курс, по которому следу­ем, и вернуться на свою стезю, вспомнить, кто мы есть. Как только мы вспомним свое истинное «Я» — которое не есть образ, навязанный нам обусловленностью, — мы будем готовы идти вперед по жизни с чувством уверен­ности и мужеством изменить мысли, эмоции, установки, верования и глубинные убеждения, стоящие за нашим болезнями. И тогда, исцелившись, сможем наслаждаться желаемым качеством жизни и здоровья.

Генри Дэвид Торо прекрасно описал процесс исцеления:

«Если человек уверенно шествует навстречу меч­там и отваживается проживать ту жизнь, кото­рую сам для себя избрал, его неминуемо ждет успех, невозможный для простого обывателя. Что-то он оставит позади, перешагнет через невидимые пре­грады; вокруг и внутри него установятся новые, универсальные и более свободные законы, либо ста­рые законы расширятся и будут более пространно истолкованы в его пользу, и он станет вести жизнь, уготованную существам более высокого уровня».