



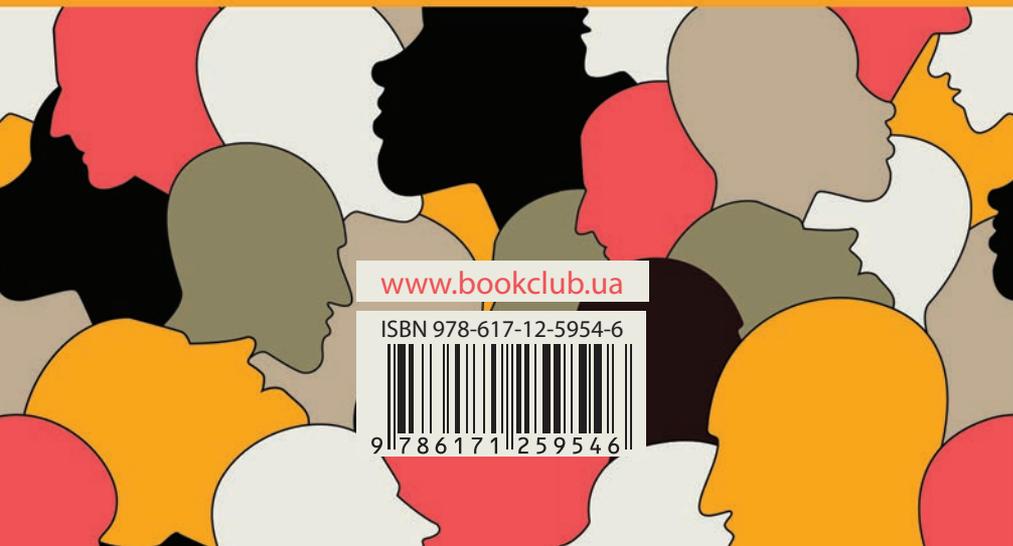
© Фото любезно предоставлено автором

Александр Стражный — врач-психотерапевт с 25-летним опытом работы, разработчик уникального метода биосуггестивной терапии. Автор многочисленных книг, изданных в Украине, России, Венгрии, Германии, Италии, Испании, Франции, Мексике общим тиражом более 100 000 экземпляров. Проводил циклы лекций по альтернативной психологии в различных странах Европы, а также в Стэнфордском университете, США.

БИОСУГГЕСТИВНАЯ ТЕРАПИЯ. 8 ДОМАШНИХ СЕАНСОВ

Диагноз «невроз» сейчас является самым «популярным» врачом-вердиктом. Но от него можно избавиться полностью и навсегда. Панические атаки, ВСД, учащенное сердцебиение, колебания артериального давления, боли в области сердца мешают получать удовольствие от жизни, причиняя дискомфорт. Предлагаем особый и эффективный путь избавления от этих недугов: восемь лечебных сеансов не выходя из дома. Удобно, бесплатно, под чутким руководством опытного врача с мировым именем. Без таблеток и сомнительных пилюль. Это пособие станет действенным лекарством по избавлению от психосоматических нарушений, вернув вас к полноценной и здоровой жизни. Полезным дополнением станут аудио-, видеосеансы в *YouTube*, ссылки на которые вы найдете в каждом разделе книги.

Александр Стражный
НЕВРОЗЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ



www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5954-6



9 786171 259546



Александр Стражный

**НЕВРОЗЫ,
В КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ ЛЮДИ**



Александр Стражный

НЕВРОЗЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

УДК 615.851
С83



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия
выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить
консультации квалифицированного специалиста

В книге использованы иллюстрации *Виктора Кононенко*

Популярне видання

Популярное издание

Неврози, у які грають люди
(російською мовою)

Неврозы, в которые играют люди

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алишичева*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 04.02.2019.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 6000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 04.02.2019.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Georgia». Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 6000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНИСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT

UNISOFT

ISBN 978-617-12-5954-6

- © А. Стражний, 2019
- © DepositPhotos.com / Kubko, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
Я заболел. Что делать?.....	11
Из любой ситуации есть выход, и даже два	12
Правильно ли я иду?	13
Что нужно знать, прежде чем начать лечиться	15
Откуда берутся болезни и почему они прицепились именно ко мне.....	16
Что преподают в медицинских университетах	16
На приеме у Гиппократа.....	17
Скифская диагностика.....	18
Что сказал бы аюрведический врачеватель.....	19
Спросим у китайца.....	19
Точка зрения христианского священника	20
Может, нам поможет лама?.....	21
Что о возникновении болезней думает эзотерик.....	22
Какой диагноз поставил бы доктор Фрейд	23
Закон Паркинсона	24
Принцип Питера	26
Восемь шагов к неврозу (как возникают психосоматические расстройства).....	30
Диктат социума.....	31
Отрицательные эмоции	32
Конфликт	33
Астения	34
Повышенная чувствительность	34
Восприятие обычных импульсов как боль.....	35
Убежденность в болезни	37
Замкнутый круг	38
Что мешает выздоровлению	41
Три стадии развития соматического невроза	41
Три мифа, нашепанных Бессознательным.....	43
Вторичная выгода от болезни.....	44
Как обрести здоровье и не потерять время и деньги.....	65
Плюсы и минусы различных методов лечения	66
Зачем нужно идти в поликлинику	68
Фармакотерапия	70
Домашние методы: диеты, очистки, траволечение, йога... ..	74

Нетрадиционная медицина	85
Как не нарваться на шарлатана	85
По каким критериям выбрать специалиста.....	88
Акупунктура.....	91
Мануальная терапия.....	95
Гомеопатия.....	98
Психология, психиатрия, психотерапия.....	101
Биосуггестивная психотерапия.....	109
Что представляет собой метод биосуггестии	110
Зачем нужен этот метод, если существуют другие?	110
Преимущества биосуггестивной терапии	111
Что будем лечить?	113
Психосоматические расстройства.....	114
Преимущественно психологические нарушения.....	115
Преимущественно телесные проявления.....	115
Органические нарушения, при которых эффективен метод БСТ.....	116
Противопоказания к применению биосуггестивной терапии	117
Нужен ли нам диагноз?.....	120
Лечебные сеансы.....	123
Что происходит во время сеанса в кабинете психотерапевта	124
Структура терапевтической сессии	124
Видеотерапия.....	126
Преимущества видеотерапии.....	126
Поможет или не поможет?	127
Могут ли сеансы навредить?	129
Нужно ли верить?	129
Первый сеанс.....	131
Как лечили памятник.....	131
Как и где проводить сеансы	132
18 минут лечебной суггестии	133
Что вы чувствовали во время сеанса?	134
Что такое суггестия	136
История суггестивных приемов лечения.....	137
История создания метода БСТ.....	141
Механизм лечебного действия биосуггестии	147
Химия суггестии.....	149
Условия, при которых суггестия срабатывает.....	150
Харизма терапевта	151

О пользе телепрограммы «Здоровье»	154
Второй сеанс	156
Путь ввысь	156
18 минут лечебной суггестии	156
Как часто нужно проводить сеансы.....	158
Суть метода.....	160
Теория и практика разрыва невротического шаблона....	162
Мягкий разрыв шаблона.....	163
Внезапный разрыв шаблона.....	165
Третий сеанс.....	171
Чудесное исцеление мудреца Свами Гу.....	171
18 минут лечебной суггестии	173
Терапевтический механизм прикосновений.....	176
Наконец-то вы в транс?.....	180
Обойдемся без гипноза.....	182
Четвертый сеанс.....	190
Вердикт святого Петра.....	190
18 минут лечебной суггестии	191
Соппротивление лечению	193
Какой результат вы ожидаете	197
Домашнее задание: визуализация результата 50 % и 100 %	198
Пятый сеанс.....	204
Что-то делать можно двумя способами	204
18 минут лечебной суггестии	204
Эффективность метода БСТ.....	207
Насколько результативность биосуггестии выше эффекта плацебо?	211
Отзывы психологов о результатах работы по методу БСТ.....	220
Научная проверка эффективности БСТ.....	222
Ваш результат после пяти сеансов	228
Лечебное влияние БСТ на терапевта	231
Шестой сеанс	232
Лягушка в колее	232
18 минут лечебной суггестии	232
Внушение без зомбирования.....	234
Мифы о программировании и кодировании.....	236
Текст сеанса и голос терапевта	240
Преимущества аудиозаписи сеанса.....	245
Музыкотерапия.....	247
Седьмой сеанс	254
Сизиф и два мудреца	254

18 минут лечебной суггестии	255
Эзотерическая составная часть метода БСТ	257
Восьмой сеанс	272
Как молодой жук стал майским.....	272
18 минут лечебной суггестии	273
Как вы себя чувствуете после сеансов?	274
После лечения	277
Как долго держится результат?	278
Что нужно, чтобы снова не скатиться в болезнь	280
Как поддерживать в хорошей форме свое тело и свою психику.....	281
Будьте здоровы! И будьте счастливы!	285
Три позитивные установки.....	286
Храм Счастья	286

ВВЕДЕНИЕ

Психотерапия начинается с того момента, когда человек принял решение что-то в себе изменить: что-то переделать, что-то улучшить, ненужный хлам выбросить в мусорную корзину, — как бы сделать своей личности апгрейд, перейти с версии 3.0 на версию 4.5.

Сделать своему организму апгрейд без посторонней помощи трудно. Нужен помощник, какой-нибудь специалист, знаток человеческих душ — психолог или психотерапевт.

Психотерапевт необходим людям, чья жизнь протекает в условиях нервозности, напряжения, стресса. Ритм большого города и социальные проблемы отрицательно сказываются на самочувствии и являются причиной так называемых психосоматических расстройств.

К здоровью ведет много путей. Можно пойти в поликлинику, заняться своим оздоровлением самому, обратиться к специалистам нетрадиционной медицины, полечиться, в конце концов, за границей.

Мы рассмотрим все эти варианты.

Однако цель этой книги — предложить читателю особый путь: пройти восемь лечебных сеансов не выходя из дому. Удобно, бесплатно и в правильном направлении.

Главное — чтобы помогло.

Не так ли?

Я — врач-психотерапевт, более двадцати лет занимаюсь лечением психосоматических расстройств, неврозов, нарушений здоровья вследствие стресса — в общем, тех болячек, от которых умереть не умрешь, но жить противно. Применяю в своей работе метод биосуггестивной психотерапии. Читателю, если у него имеются проблемы со здоровьем, предлагаю пройти курс терапии приблизительно так, как это происходит в моем кабинете. Основу лечения будут составлять беседы на страницах этой книги и психотерапевтические видеосеансы, которые находятся в *YouTube*. Эти сеансы в аудио-

записи применяют специалисты по биосуггестивной терапии во время лечения пациентов.

Работая над книгой, я столкнулся с тем, что некоторые темы, которые обязательно необходимо обговорить для достижения хорошего результата, я уже описал в предыдущих своих книгах. Повторяться не хочется. Но отсылать читателя к другим книгам нет смысла. Поэтому некоторые разделы из книг «От иллюзии к реальности», «Секреты нетрадиционной медицины», «Болезни, в которые играют люди» и «Проблемы, в которые играют люди» вкратце описаны здесь.

«Купила и прочитала “Болезни, в которые играют люди”. Книга просто бомба! С нетерпением жду следующую!» (Кристина Либович, преподаватель университета, г. Львов).

В ваших руках — эта следующая книга. Станет ли она вам полезна, зависит от того, сможет ли она улучшить ваше самочувствие. Надеюсь, сможет. Основной текст этой книги — новый эксклюзивный материал, с помощью которого — и с помощью тех домашних сеансов, которые я вам предлагаю, — у вас есть реальный шанс избавиться от ненужного хлама и перейти с версии 3.0 на версию 4.5. А может, и выше.

Желаю вам хорошего самочувствия, плавно переходящего в крепкое здоровье!

Искренне ваш,

Александр Стражный

Я ЗАБОЛЕЛ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



Из любой ситуации есть выход, и даже два



Ничто так не портит жизнь, как плохая обувь и плохое самочувствие. Ботинки можно сменить. А как сменить самочувствие?

Болезнь может начаться внезапно: резкая слабость... боль в области сердца... температура 40... в одно мгновение парализовало... обсыпало... перехватило дыхание.

Но чаще человек чувствует себя все хуже и хуже постепенно. Много работы... Устал... Немного закололо сердце... Прошло. Ничего, оно и раньше иногда давало о себе знать. Не болит. Ой, снова закололо. Только уже сильнее. Нужно сходить к врачу. Завтра схожу. А лучше послезавтра. Почему оно болит целый день?

Если это не банальная простуда, самая распространенная реакция на появление болезни — легкая паника. Как же так? Я заболел? Почему это случилось именно сейчас? Так не вовремя... А может, у меня рак?

Все мы немного ипохондрики, кто больше, кто меньше. Как ни стараешься закрыть на болезнь глаза, рано или поздно она начинает трезвонить во все колокола, и так оглушительно, что ни о чем другом думать уже невозможно.

И хорошо, что трезвонит. В медицине есть правило — лучше перестраховаться, чем недостраховаться. Следовать этому правилу нужно не только врачам, но и всем людям.

Что делать, если заболел?

Прежде всего, не паниковать. Да, появилась новая проблема, которую нужно решить. Никто из нас не застрахован ни от какой проблемы и ни от какой болезни. Даже от той, которой и в роду никогда не было.

Однако есть и хорошая новость — из любой ситуации есть выход, и даже два.

Правильно ли я иду?

Однажды путешественник шел мимо какой-то деревни. Смотрит — на лавочке сидит мальчик.

— Привет, мальчик, — обратился к нему путешественник. — Я иду в Бухару. Знаешь такой город?

— Знаю, — ответил мальчик.

Мальчик глянул на путника и сказал:

— А ну, пройдитеесь.

Тот сделал несколько шагов.

— Идете вы правильно, — кивнул головой мальчик.

Отправился путник дальше.

Через какое-то время оказалось, что Бухара совсем в другой стороне.

Возвращается он обратно.

Смотрит — сидит на лавочке тот же мальчик.

— Послушай, — набросился на него путешественник. — Зачем же ты мне сказал, что я иду правильно? Бухара совсем в другой стороне!

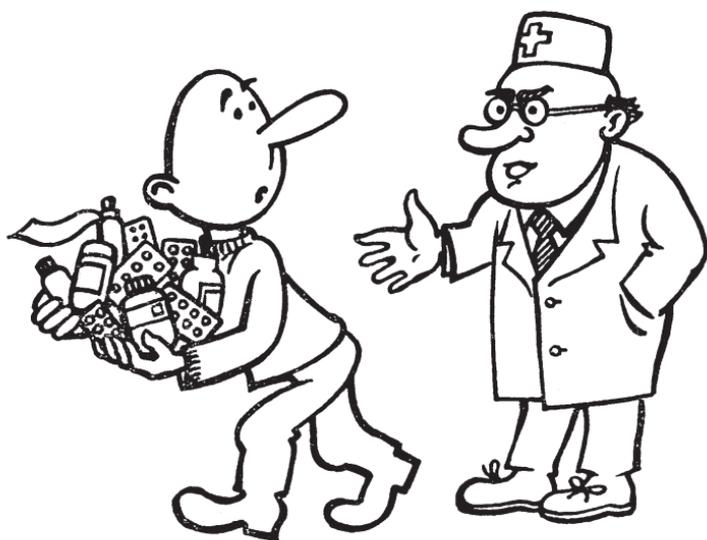
Мальчик пожал плечами и ответил:

— Вы шли совершенно правильно. Только не туда.

Что ж, пойдём дальше.

Правильно и туда.

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ,
ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ЛЕЧИТЬСЯ**



ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ И ПОЧЕМУ ОНИ ПРИЦЕПИЛИСЬ ИМЕННО КО МНЕ

Обратимся с этим вопросом к самому уважаемому медицинскому учреждению планеты — Всемирной организации здравоохранения. По определению ВОЗ: *болезнь — это отсутствие здоровья.*

Предельно кратко, но предельно неясно. Все равно что север — это отсутствие юга или дождь — это отсутствие солнечной погоды.

А что же, по мнению ВОЗ, представляет собой здоровье?

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Прекрасно! Вот к этому и будем стремиться.

А что же все-таки представляют собой болезни и откуда они берутся?

Что преподают в медицинских университетах



Медицина точно знает причины инфекционных заболеваний. Известны возбудители, например, вирус гриппа, холерный вибрион, кишечная палочка.

Медицине известны причины многих генетических нарушений, таких как гемофилия, дальтонизм или болезнь Дауна.

Во всех остальных случаях академическая медицина может ответить на вопрос, откуда берутся болезни *вообще*, но *не* может ответить, почему *именно эта* болезнь возникла *именно у этого человека* и почему она прицепилась к нему *именно сейчас*.

К примеру, в «Справочнике практического врача» сказано:

Гастрит острый — воспаление желудка, обусловленное химическими, механическими, термическими и бактериальными причинами.

Сто двадцать гостей на сельской свадьбе употребили позавчерашний борщ, а «гастрит острый» после этого возник лишь у одного человека. Почему именно у него?

Еще одна выдержка из того же справочника.

Мигрень — это спазм или расширение внутричерепных сосудов. Расширение сосудов — непосредственная причина головной боли. Существенную роль играют аллергия и наследственные факторы.

Внутричерепные сосуды периодически сжимаются и расширяются у всех. Это не болезнь, а нормальный физиологический процесс. Но у одних людей из-за этого возникают приступы мигрени, а у других — нет. Почему? Наследственные факторы? Тогда почему многих, страдающих мигренью, удастся от нее избавить? Куда эти наследственные факторы деваются? Почему, собственно, человек выздоравливает? Сосуды перестают сужаться и расширяться? Нет, не перестают. И на этот вопрос академическая медицина ответить не может.

Откроем наобум еще одну страницу справочника.

Миокардиопатия — поражение миокарда невыясненной этиологии.

«Невыясненной этиологии» означает, что причина неизвестна. Если снова неизвестна, то для поиска истины, если она существует, обратимся к другим источникам.

На приеме у Гиппократа

Если бы нам удалось попасть на прием к Гиппократу, он бы сказал следующее.

«Болезнь возникает от неправильной смеси жизненных соков: крови, желчи и слизи. Здоровье определяется правильной их смесью, болезнь — неправильной. О равновесии заботится природа, но ваш неправильный образ жизни стал причиной неправильной смеси соков. От этого наступила



дисгармония пневмы, что вызвало у вас нарушение дыхания и душевные болезни. Я вам назначу наиболее мощное оружие врачебного искусства — диету. Если она не поможет, тогда я вам дам лекарства, вызову понос, рвоту и проведу кровопускание».

Неужели причина болезней заключается в неправильном образе жизни и в неправильном питании?

Кто знает, может, отец медицины и прав.

Скифская диагностика

Вот что о скифах рассказывает Геродот.

«У скифов есть много предсказателей. Когда царя скифов поражает недуг, он велит привести к себе троих из них, наиболее уважаемых. Гадают



они с помощью множества ивовых прутьев: приносят огромные связки прутьев и кладут на землю. Затем развязывают пучки, все прутья один за другим раскладывают в ряд и изрекают предсказания. Обычно при-

близительно в таком роде: такой-то и такой-то из жителей (называя его по имени) принес-де ложную клятву богами царского очага, и из-за этого-де царь занемог».

А как же проходило лечение?

Тому, кто принес ложную клятву, отрубали голову, и царь иногда выздоравливал. А если не выздоравливал — голову отрубали предсказателю.

Замечательно. За неправильный диагноз — наказание по всей царской строгости.

Что сказал бы аюрведический врачеватель

Аюрведа, система врачевания Индии, в переводе с санскрита означает «знание жизни». Коль скоро аюрведисты знают жизнь, им, вероятно, известно и происхождение болезней.

Индийский целитель о болезнях сказал бы вот что.

«В теле человека циркулируют три влияющие на здоровье силы: ветер, желчь и слизь. При нерегулярном питании, недостаточном сне, перегрузке души или при громком разговоре в организме нарушается равновесие ветра. Если какие-то факторы привели к нарушению равновесия желчи, возникает расстройство желудка, а при потере слизи нарушается телесное строительство и организм теряет свою силу.

Все болезни подразделяются на четыре группы: возникшие в результате травм; болезни тела — опухоли, воспаления, закупорки; душевные болезни — злость, страх, ненависть, лень, несчастье; и последнее — врожденные и возрастные заболевания. Травмы лечатся операциями и перевязками, телесные болезни — лекарствами, душевные — медитацией и советами, а возрастные — соответствующей едой, питьем, сном».

В общем, индийский целитель сказал бы почти то же, что и Гиппократ. Но, вероятно, существуют и другие точки зрения.



Спросим у китайца

«Причиной всех болезней, — ответил бы китайский целитель, — являются спонтанные нарушения протекания энергии — чи.



У чи три источника: родители, пища и воздух. Энергия, полученная от родителей, содержится в почках. Душа — шен — находится в сердце, она же двигает кровь. Селезенка отвечает за подъем энергии по меридианам, желудок и легкие — за спуск, печень — за рассеивание.

Энергия чи имеет два полюса: положительный — ян — и отрицательный — инь. Если все находится в гармонии, то ян и инь друг друга уравнивают. В этом случае человек здоров. Но если инь и ян двигаются неравномерно, возникает болезнь. Болезнь — это застой или недостаток энергии в каком-либо меридиане.

Но у человека есть и защитное чи. Если оно сильное, то само способно восстановить возникающие в организме нарушения. Если слабое или влияние факторов, нарушающих ток энергии, чрезмерно, болезнь развивается и проникает во внутренние органы».

А какие же факторы вызывают нарушение протекания в организме энергии?

Шесть элементов: ветер, влага, сухость, холод, тепло и жар.

Вероятно, чтобы понять китайца, нужно самому быть китаецем. Восток — дело тонкое...

Точка зрения христианского священника

Христианское учение о возникновении болезней говорит следующее.

«Бог наш, Отец Вседержитель, сотворил небо и землю, весь видимый нами мир. Но Он сотворил и невидимый мир, не ощущаемый нами ни зрением, ни слухом, ни осязанием, ни обонянием, ни вкусом. В этом мире присутствуют борющиеся за нашу душу ангельские и демонические силы. Сата-

на может влиять не только на окружающий нас мир, но и непосредственно на наше тело. От прикосновений бесовских возбуждаются плотские страсти и порождаются болезни».

Если бы мы спросили, почему же в таком случае болеют не только грешники, ответ был бы следующим.

«Человек заболевает по многим причинам. Если из ста ворот закрыть лишь одни, разве можно на этом основании считать, что грабитель не сможет пробраться в дом?»

В общем, как ворота ни закрывай, демонические силы все равно до тебя доберутся.



Может, нам поможет лама?

Буддистская философия объясняет болезни так.

«Любого человека на протяжении жизни подстерегает множество страданий. На каждого из нас воздействуют 84 000 вредных влияний, таких как желание, страсть, тоска, ненависть, смущение, обида, эгоизм, стремление к материальным благам. Значит, существует 84 000 болезней. Даже если мы и вы выглядим здоровыми, нас все равно не миновали какие-то страдания.



Любой из нас всегда в той или иной степени болен еще и потому, что жизнь представляет собой звено в цепочке перевоплощений, и кем бы мы ни были в предыдущих жизнях, ростки прошлых болезней карма перенесла в нынешнюю. Если болезнь не ощущается, она все равно существует,

сидит в теле в скрытой форме. Если кармические ростки удалить, можно обрести здоровье.

Однако не следует это делать поспешно. Болезнь — это красный сигнал, предупреждающий о том, что человек не туда идет. Не следует ее рассматривать как катастрофу, пытаться немедленно убрать. Недуг является благом — предупреждает об ошибках и работает на спасение».

Что о возникновении болезней думает эзотерик



Каждый человек, как утверждают целители-эзотерики, окружен энергетической оболочкой. Эта оболочка защищает организм от вредных внешних влияний, изменяющих протекание энергии и вызывающих болезни.

Вредные внешние влияния — это не холод, не жара, не токсические вещества, попадающие в организм с грязным воздухом или через недоброкачественные продукты. Это слова и поступки окружающих нас людей. Любовь близких, добрые отношения несут в себе положительный заряд и укрепляют энергетическое поле. А то, что несет заряд черствости, пренебрежения, лжи, обиды, безразличия, является сознательной или неосознанной энергетической провокацией и содержит в себе отрицательный болезненный импульс.

Ежедневно мы сталкиваемся с разными людьми и вольно или невольно получаем от них не только положительные, но и отрицательные заряды. Это не страшно. Окружающая тело аура способна самоочищаться от прилипшей к ней энергетической грязи. Но если мы чем-то ослаблены, находимся не в лучшей форме, в защитной оболочке образуются дыры, через которые энергетическая грязь проникает в тело, где она нарушает течение энергии и материализуется в болезнь.

Вначале энергетическая грязь представляет собой всего лишь проникшую в организм негативную информацию. Но если ее не вывести из организма, она образует очаг нарушенного поля. Такие скрытые, никак не проявляющие себя очаги есть у каждого человека. Они не вызывают симптомов, не определяются какими-либо методами диагностики. Человек может их не чувствовать неделями, месяцами, годами. Но рано или поздно, под воздействием стресса, травмы, простуды или без видимых причин, очаги нарушенного поля активизируются. И тогда они превращаются в очаги воспаления, дегенерации, спазма или опухоли.

Какой диагноз поставил бы доктор Фрейд

Если бы мы спросили у Зигмунда Фрейда, что он думает о болезнях, его ответ был бы следующим.

«Болезни вызываются неосознанными психическими процессами. Большой человек страдает бессознательными воспоминаниями о нанесенной, возможно много лет назад, психической травме. Он об этой травме забыл, но она, переместившись в какой-либо орган, привела к болезни. Так может возникнуть практически любое заболевание — гипертония, язва желудка, астма, миома, не говоря уж о мигрени, фобии или бессоннице. Если суметь докопаться до первичной психической травмы и удалить ее из психики, тем самым можно избавиться от невроза и от телесного недуга».



Для иллюстрации Зигмунд Фрейд рассказал бы случай из практики своего старшего коллеги, доктора Брейера, который лечил пациентку, боящуюся пить воду из стакана. В поисках причины ее страха доктор Брейер ввел больную в гипноз и обнаружил, что однажды, зайдя к соседям, она

увидела, как собака пила воду из стакана. Это вызвало у нее омерзение! Ведь соседи и ей могли предложить выпить воду из того же стакана! Будучи воспитанной женщиной, она внешне никак не отреагировала, постепенно забыла об этой ситуации, но со временем перестала пить воду из стаканов. Введя пациентку в лечебный гипноз, доктор Брейер смог преодолеть ее страх — она выпила воду из стакана и, в конце концов, излечилась.

Жизнь каждого человека наполнена большим количеством неприятностей. Однако далеко не все из них приводят к болезни. Болезнь возникает лишь тогда, когда приходится сдерживаться, усилием воли подавлять отрицательные эмоции. Эмоциональное напряжение проникает в бессознательную сферу, отягощает душевную жизнь и затем через вегетативную нервную систему перемещается во внутренние органы.

Закон Паркинсона



Нам удалось поговорить со многими замечательными специалистами. Каждый из них по-своему объяснил происхождение болезней. Но никто из них не ответил на вопрос, почему данная болезнь возникла именно у этого человека, а не у другого и почему она прицепилась именно сейчас, а не в какое-либо другое время.

Об этом расскажут два человека, не врачи, просто наблюдательные люди — Сирил Паркинсон и Лоуренс Питер.

«Всякой хозяйке дома, — утверждает Сирил Паркинсон, — случается переживать минуты уныния и отчаяния; но стоит только с кем-нибудь

поделиться, как все проходит. Однако бывают времена, когда не так уж просто справиться со скукой и удручающей тоской.

Тут предоставляется на выбор несколько выходов, и проще всего взять да заболеть. Микроб присутствует постоянно, а жертва подсознательно сдается как раз в то время, когда ей *надо* заболеть. Заметим, во избежание недоразумений, что это вовсе не симуляция. Недомогание подлинное, симптомы не вымышлены, болезнь будет развиваться своим чередом, и осложнения в точности совпадут с описанными в учебниках. И тем не менее ничего бы не произошло, если бы пациентка подсознательно не дала свое согласие.

В какой-то мере болезнь можно объяснить потребностью в отдыхе, но в эту формулу частично вылилось и желание сбежать от всего. Пока больная лежит в постели, она не только избегает ежедневных обязанностей, но и избавляется от своей будничной личности. Она становится другим человеком — быть может, даже мученицей, чей мужественный пример должен вдохновлять окружающих. Она бледна и бессильна, но всегда проявляет заботу о других. Она святее всех великомучениц и храбрее всех героев.

Но... героизм должен иметь зрителей. Кто-то должен все видеть и сочувствовать, кто-то должен заметить, как гримаса боли сменилась слабой улыбкой покорности. Тут нужна публика — сиделки, доктора, родственники, — и чем больше, тем лучше; но уж один-то человек — это тот минимум, без которого все пойдет прахом. Этот единственный человек — чаще всего муж или жена, и ничто не подвергает семейную жизнь такой опасности, как неумение сыграть эту роль по всем канонам.

Супружеские отношения зиждутся на том, что в одно и то же время болеть имеет право только один из двоих. За тем, кто пожаловался первым, закрепляется приоритет, а другой обязан оставаться здоровым, пока на воображаемом светофоре не загорится зеленый сигнал. Впрочем, некоторые нарушители все равно едут на красный свет, и орудием преступления им служит, к примеру, такой диалог.

— Ах, Том, мне плохо, голова кружится, я боюсь, что вот-вот потеряю сознание.

— И мне тоже плохо, ну точь-в-точь как тебе, Мэйбл. Может, глотнуть бренди?

— Меня тошнит.

— И меня! Видно, все этот салат с креветками. Я сразу заметил, что вкус не тот.

— У меня сердце еле бьется, с переборами...

— Да у меня сплошные перебои! Все от несварения желудка.

— Прямо не знаю, как дотяну до вечера. Бог свидетель, борюсь из последних сил, но эта боль в груди меня доконает.

— Как, и у тебя то же самое? А я все думаю, не тромбоз ли у меня.

— Больше не могу. Придется лечь.

— Я и сам ложусь. Только уж ты сначала вызови врача, ладно?

Однако ситуация, в которой произошла эта беседа, явно нереальна. Муж и жена не могут заболеть одновременно. Поведение Тома возмутительно, потому что Мэйбл первая объявила о своей болезни. Когда она начала говорить «мне плохо, голова кружится...» и т. д., он должен был вступить, как по сигналу, и сказать: «Пойди приляг на диван, а я принесу тебе чашку чаю». Но он, пренебрегая своим долгом, разглагольствует о собственных воображаемых недомоганиях. Всему свое время, и ни один муж не смеет болеть, пока жена не выздоровеет».



Принцип Питера

Лоуренс Питер объясняет происхождение болезней следующим образом.

«Каждый работник, взбираясь по ступенькам карьерной лестницы, поднимается до уровня своей личной некомпетентности — физической, социальной, этической, эмоцио-

нальной или умственной. Этот работник может оказаться на уровне некомпетентности, если ступенька, преодолеваемая им при назначении на новую должность, будет слишком высока. Человек скромного достатка, разумно и уверенно распоряжающийся теми средствами, какие у него есть, может оказаться финансово несостоятельным, получив богатое наследство. Индивидуум, неоспоримо доказавший свою компетентность в рамках военной или политической иерархии, может, против ожидания, стать некомпетентным, когда его с должности исполнителя переведут на пост руководителя. Компетентный ученый, назначенный директором проекта, может оказаться бездарным администратором. Каждое служебное продвижение порождает неожиданную некомпетентность, поскольку требует от индивидуума проявить такие способности, в каких не было нужды при его должностных перемещениях в прошлом.



По достижении своего уровня некомпетентности служащий перестает выполнять какую-либо полезную работу. Это, однако, ни в коем случае не означает, что, продвинувшись на последнюю для него ступеньку, добившись, как принято говорить, “успеха”, а на самом деле прибыв на Конечную Остановку, вчерашний работник вдруг становится бездельником. Вовсе нет! Он по-прежнему хочет работать. И работает! Как и прежде — неистово, целеустремленно! Только... из его усилий ничего полезного, увы, не рождается.

Рано или поздно такой служащий замечает свою несостоятельность и начинает страдать».

«Я установил, — пишет Лоуренс Питер, — что у пациентов, добившихся “успеха”, обычно отмечаются следующие болезни: язва желудка, спастический колит, воспаление слизистой толстой кишки, гипертония, запоры, поносы, учащенное

мочеиспускание, повышенная склонность к спиртному, переедание и ожирение, потеря аппетита, аллергия, гипотония, судороги, бессонница, быстрая утомляемость, перебои пульса, стенокардия, мигрень, тошнота и рвота, боли в области живота, головокружения, дисменорея, звон в ушах, повышенная потливость, экземы, половое бессилие. Все это — типичные болезни “успеха”, и они могут возникать независимо от каких-либо органических расстройств».

Лица, страдающие Синдромом Конечной Остановки, утверждают, что их профессиональная некомпетентность проистекает из их физического недомогания. «Эх, избавиться бы от этих головных болей, и я, наконец, смог бы сосредоточиться на работе». Иные врачи всерьез принимают эти рассуждения и берутся лечить болезни, не пытаясь установить их причины. Выписывают лекарства, назначают курсы лечения, которые хотя и могут дать положительные результаты, но всего лишь временные.

Не помогают делу и добрые советы: «Смотрите на мир проще!»; «Не перетруждайтесь!»; «Научитесь расслабляться!» Подобные утешительные лозунги ничего не дают. Больные Синдромом Конечной Остановки потому и больны, что очень хорошо осознают, как мало от них толку на службе.

Часто доктора пускают в ход угрозы: «Если будете продолжать в том же духе, не миновать вам больницы!»; «Сбавьте темп, иначе впереди по-настоящему серьезный приступ!» И это напрасно. Пациент только и способен «продолжать в том же духе».

Еще одна разновидность советов — призывы к самоотречению: «Соблюдайте диету»; «Не злоупотребляйте алкоголем»; «Бросьте курить»; «Кончайте с ночными развлечениями»; «Постельные утехи — не для вас». Как правило, и это впустую. Пациент с Синдромом Конечной Остановки, заядлый работоголик, подавлен невозможностью получать удовольствие от работы. Почему же он должен отречься еще и от удовольствий за пределами службы?

К особой группе принадлежат врачи, которые, обследовав пациента с Синдромом Конечной Остановки и не обнаружив

у него никаких органических пороков, пытаются утверждать, будто никаких болезней у него вообще нет. «С вами, ей-богу, все в порядке. Просто принимайте вот это успокоительное». «Оставьте всякие тревоги. Все вам только мерещится. Это нервы». Надолго подобных советов не хватает. Пациент знает, что ему плохо, а если врач считает иначе — тем хуже. Кончается это обычно тем, что больной перестает доверять врачу и ищет другого, «способного действительно разобраться в моем случае».

Рано или поздно человек, страдающий Синдромом Конечной Остановки, находит утешение в том, что «его случай особенный». Он даже начинает похвастаться своими болезнями. Извращенным образом он стремится выказать свою компетентность, добиваясь, чтобы его язва желудка была страшнее самых страшных язв всех желудков, а сердечные приступы — ужаснее, чем у его друзей и знакомых.



ВОСЕМЬ ШАГОВ К НЕВРОЗУ (КАК ВОЗНИКАЮТ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА)

Есть только стресс между прошлым и будущим.
Именно он называется жизнь.

Из фольклора психотерапевтов

Мы приближаемся к главной цели этой книги — психотерапевтическим сеансам, направленным на то, чтобы от болезни вернуться к хорошему самочувствию. Но, чтобы вернуться, нужно окинуть взглядом тот путь, по которому больной человек шаг за шагом добрался до своей болезни.

Универсальное качество всего живого — стремление выжить. Для этого нужно уметь находить выход из неблагоприятной ситуации. Угодивший в банку жук будет карабкаться по стенкам до тех пор, пока из нее не выползет. Или пока не погибнет. Хотя встречаются и такие жуки, которые способны догадаться, что проще из банки вылететь. Угодивший в капкан зверь постарается этот капкан разорвать. А не получится — отгрызет себе лапу. Оказавшийся в неблагоприятной ситуации человек тоже будет отчаянно искать выход. Однако иногда весьма странным способом.

Психосоматические расстройства — это попавшая в западную лапа. Или голова. Или любой другой орган. Чтобы избавиться от капкана, необязательно пытаться его разорвать. Лучше понять, как он устроен. Тогда его легко можно будет открыть. А если не понял — придется грызть лапу. Чаще всего так и поступают — не только звери, но и люди. Грызут они лапы, грызут, однако не догрызают.

Сейчас мы рассмотрим устройство этого «капкана» — разберем механизм возникновения и развития психосоматических заболеваний. Понять, что происходит, не сложно.

Для этого не требуется медицинского образования. Нужны только голова и привычка ею пользоваться.

Итак, доблестный путь к вершинам соматического невроза заключается в следующем¹.

Диктат социума

Человек — существо социальное. Что означает — стадное. Вне стада он чувствует себя одиноко. И, чтобы остаться среди своих, ему приходится соглашаться с общепринятыми правилами.



Правила, поддерживающие порядок в любом стаде и в любом обществе, следующие.

Не будь собой! А будь тем, кем тебе предписано быть в рамках существующей иерархической структуры.

Делай то, что тебе велят! Делать то, что хочется, тебе иногда разрешат. Но только в том случае, если ты будешь слушаться старших.

Не выставляй напоказ свои чувства! Ты не имеешь права открыто сердиться, бояться, расстраиваться, любить... Не смейся, когда тебя не просят! Держи себя в руках, когда раздражен! Не плачь, пока куда-нибудь не спрячешься!

Не думай! За тебя обо всем подумают другие. Те, что поумнее тебя. Эту заповедь с малолетства вбивают в голову ребенка родители, а родителям — остальные члены общества.

¹ Более подробно разделы «Как возникают психосоматические расстройства», «Что мешает выздоровлению» и «Вторичная выгода от болезни» описаны в книге «Болезни, в которые играют люди». Изд. «Клуб семейного досуга», 2018 г. (Здесь и далее примеч. авт.)

Не прыгай выше головы! На этом особенно рьяно настаивают вожаки. Но нередко — и ближайшие спутники жизни. Те, что находятся рядом.

Не напоминай о себе! Это последнее, что требует общество в том случае, если особь послушно выполнила предыдущие правила. Чаще всего постулат «Не напоминай о себе!» выражается в виде тщательно скрываемого безразличия к данной особи.

Кроме этих запретов, существует и множество других: «Не сиди сложа руки!», «Не выпендривайся!», «Не гордись!», «Не топай ногами!», «Не ковыряйся в носу!», «Следи за собой!» (а то мы сами за тобой проследим). Ну и так далее.

Вот и выходит: общество пытается превратить человека в некий инструмент, которым можно управлять извне. Тот, кто согласился соблюдать требования окружающих, обретает безопасность. Однако эти требования вызывают бессознательный внутренний протест.

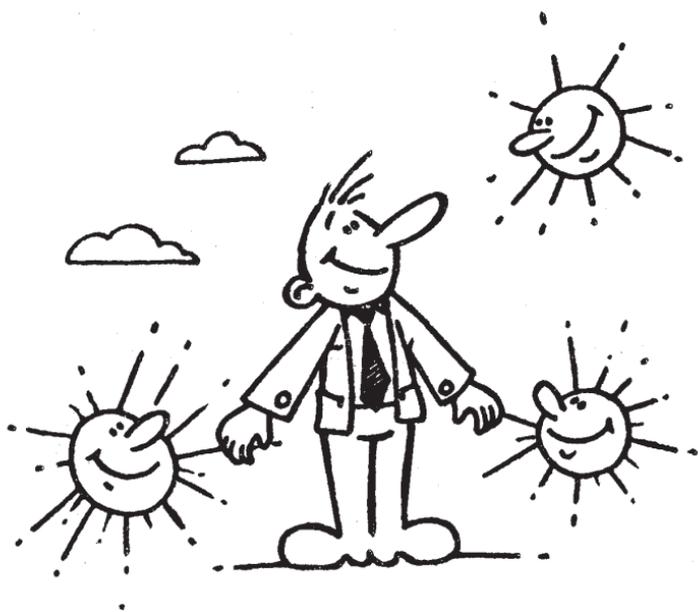
Отрицательные эмоции

Бессознательный протест обнаруживает себя в виде отрицательных эмоций: плохого настроения, обид, разочарований, неприязни к кому-либо или к чему-либо, злости...

Вообще-то, отрицательные эмоции — вещь полезная. Они активизируют внутренние ресурсы, способствуют собранности, осмотрительности, настраивают на готовность держать удар. На физиологическом уровне эта готовность проявляется повышением артериального давления, учащением пульса, дыхания, напряжением мускулатуры, усилением моторики кишечника, ускоренной реакцией свертываемости крови, предохраняющей от чрезмерной кровопотери в случае ранения.

Но слишком длительная, по врачебной терминологии, «хроническая», готовность к схватке рано или поздно теряет способность оказывать положительный эффект и переходит в деструктивную фазу.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!**



Три позитивные установки

Сколько ни заглядывай в себя, Бога там не увидишь. Да что Бога! Даже самого захудалого ангела! Тем не менее в любом человеке — в любом! — присутствует оптимист.

Когда знакомые, снисходительно похлопывая по плечу, пытаются меня «поддержать», «уберечь от опасности», «настроить на лучшее», я отвечаю им следующее.

- Держись!
- А как же я буду летать?
- Береги себя!
- Ладно, лягу на сохранение.
- Прорвемся!
- А я уже там.

Храм Счастья

Возвели в древнегреческом городе Борисфене храм Счастья. Из всех краев к нему устремились несчастные люди. Много там собралось людей. Каждый желал обрести свое счастье.

Прослышал об этом Зевс. Стало ему любопытно: что же там происходит? Как смертные находят свое счастье?

Прибыл он, весь сияющий золотом, в Борисфен: так сказать, с инспекцией. Встретили его Аполлон с Афродитой, преподнесли пифос нектара и в сопровождении муз и харит привели в храм Счастья.

- Что у вас тут за ячейки в коридоре? — спросил Зевс.
- Это камера хранения, — ответил Аполлон.
- Зачем?
- Кто хочет, может здесь сохранить свое счастье.
- А почему они пустые?
- Так никто ничего не сдает. У кого счастье есть, тот постоянно его с собой носит. Ну, а потом, ясное дело, теряет, — вздохнула Афродита.

Идет Зевс дальше.

— Тут у вас что? — заглянул он в небольшую комнату, похожую на мастерскую. — Что они здесь клепают?

— Это кузница, — ответил Аполлон.

— Кузница? Зачем? — удивился Зевс.

— Здесь каждый кует свое счастье, — объяснил Аполлон.

— Прямо кружок «Умелые руки», понимаешь, — ухмыльнулся Зевс. — А чего так мало людей?

— Кому же хочется вкалывать... — ответила Афродита. — Работенка-то не из легких.

— Ясно, — ответил Зевс и пошел дальше.

Завели его в следующее помещение. Там был бассейн, возле которого прогуливались полуобнаженные люди.

— Здесь что, баня? — спросил Зевс. — Или, может, нудистский клуб арендует тут квадратные метры?

— Здесь у нас те, кто купается в своем счастье, — ответил Аполлон.

— Тоже, гляжу, народа не очень, — заметил Зевс.

— Да, места не заполнены, — вздохнула Афродита.

— А тут что? Столовая, что ли? — ткнул пальцем Зевс на табличку «Раздаточная».

— Это комната, в которой делятся счастьем, — объяснил Аполлон.

— И здесь не густо, — заглянул в приоткрытую дверь Зевс. — Слушайте, мне сообщили, — метнул он в окно молнию, — что народу к вам понаехало со всей Ойкумены. Куда же все подевались?

— Здесь они, здесь, — ответил Аполлон.

Верховного бога завели в огромный зал, набитый людьми.

— Не понял... — удивился Зевс. — Это что у вас тут, драмтеатр? Или, может, какой рок-концерт состоится? Чего они все сюда втиснулись?

— Ничего здесь не состоится, — ответила Афродита. — Это зал ожидания. Здесь те, кто сидит и ждет свое счастье.

Как человек себя настраивает, так он себя и ощущает. Тот, кто считает себя несчастным, несчастлив на самом деле. А стоит

сказать себе: «Я счастлив!» — как счастье выберет именно его. Все просто!

Счастливый человек счастлив всегда. Везде. При любых обстоятельствах. Счастье — это то, что заставляет радоваться, когда рассудок говорит, что для радости нет никаких причин.

Подтверждается банальная истина: счастье не снаружи! Оно внутри каждого человека!

И хорошее самочувствие тоже.

Желаю вам идти по жизни туда, куда указывают звезды, а не туда, куда указывают дорожные знаки.

Будьте здоровы!

И будьте счастливы!