

**А.М. Васютин**

**ПСИХОХИРУРГИЯ — 3**  
**и лечение с ее помощью**  
**самых тяжелых и опасных болезней**  
**души и тела**

# **Александр Михайлович Васютин**

## **Психхирургия – 3 и лечение с ее помощью самых тяжелых и опасных болезней души и тела**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68657925](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68657925)  
SelfPub; 2022*

### **Аннотация**

Книга рассчитана на психотерапевтов, психологов и всех тех, кто хочет приобщиться к психотерапии. Но будет интересна и для тех, кто ищет для себя ответы на то, как функционирует психика, почему у человека появляются психологические проблемы и образуются болезни. Это учебник по современной психотерапии и, особенно, по психосоматической медицине. В первой части я излагаю теорию образования психосоматозов в том виде, в котором это сложилось в моей голове в результате длительного изучения теории и применения этих теорий на практике. На основе этой теории можно разработать действенные схемы психотерапевтического лечения любого психосоматоза. Во второй части книги я даю развернутые схемы своих техник на примере лечения конкретных больных. Это поможет заглянуть на внутреннюю «кухню» моей психотерапии. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную

информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	13
Часть 1.	24
Глава 1. Психоанализ как одна из основ современной психотерапии	25
Глава 2. Экзистенциально-гуманистический подход как вторая основа современной психотерапии	47
Глава 3. Когнитивно – бихевиоральный подход как третья основа современной психотерапии	56
Глава 4. Эклектическое резюме	76
Часть 2.	101
Глава 5. Человек – откуда он взялся и куда идет?	102
Глава 6. Материалистическая основа души	109
Глава 7. Архитектоника психики	118
Глава 8. Новорожденный и его первые шаги по жизни	149
Глава 9. Воспитание – программирование будущего человека	166
Глава 10. Воспитание как способ создания сценариев жизни	194
Глава 11. Влияние жизни предков на болезни потомков	200
Глава 12. Программирование сексуального	206

поведения	
Глава 13. Образная картина строения психики с психосоматической позиции	220
Глава 14. Внутримозговая коммуникация или языки общения сознания и бессознательного	271
Глава 15. Психосоматические механизмы формирования болезней	287
Часть 3.	306
Глава 16. Роль стресса в развитии психосоматозов	307
Глава 17. Потеря смысла жизни как один из механизмов, запускающих процесс психосоматизации	317
Глава 18. Депрессия как реакция «замирания» у человека	323
Глава 19. Вегето-сосудистая дистония как реакции «убегания» у человека	335
Глава 20. Невроз как следующий этап развития психосоматоза	339
Глава 21. Механизм формирования психосоматозов	343
Глава 22. Механизмы вторичной выгоды при психосоматозах	364
Глава 23. Психосоматические механизмы «хронификации» болезней	372
Часть 4.	394

Глава 24. Фундаментальные принципы психотерапевтического лечения	396
Глава 25. Основы моего отношения к пациентам и принципиальные положения моей рациональной психотерапии	414
Глава 26. Как стать эффективным психотерапевтом	442
Глава 27. Психотерапевтические хитрости	480
Глава 28. Тестирование пациентов	497
Часть 5.	511
Глава 29. Консультация	513
Глава 30. Гипноз как способ достижения психотерапевтических целей	527
Глава 31. Подготовка к гипнозу	544
Глава 32. Первый сеанс введения в гипнотическое состояние	554
Глава 33. Моя психотерапия в рамках НЛП-парадигмы	580
Глава 34. Базовая схема проведения рефрейминга	599
Глава 35. Рефрейминг с частью Я, ответственной за неприятие зеленого цвета	637
Глава 36. Рефрейминг с частью Я, ответственной за активный образ жизни	641
Глава 37. Создание новых частей Я	644
Глава 38. Создание новой части, ответственной	646

за борьбу с бронхиальными спазмами	
Глава 39. Тренировка части Я, ответственной за борьбу со спазмами	654
Глава 40. Создание новой части Я под названием «Ангел-хранитель»	662
Глава 41. Создание новой части Я, ответственной за восстановление внутреннего гомеостаза	670
Глава 42. Создание новой части Я для борьбы с депрессией	678
Глава 43. Создание новой части Я, ответственной за хорошее настроение	680
Глава 44. Создание части Я, которая ответственна за любовь к себе	682
Глава 45. Создание части Я, которая блокирует психосоматизацию	685
Глава 46. Обучение новой части Я, которая ответственна за растворение миомы	692
Глава 47. Создание новой части Я – «тренер Айкидо»	698
Глава 48. Создание нового Образа Я	700
Глава 49. Рефрейминг по легализации и освобождению личностно-значимых целей	705
Глава 50. Шкалы ценностей и опасностей – Конституция организма. Коррекция этих шкал с целью приведения их в соответствие с	723

настоящим и желаемым будущим	
Глава 51. Рефрейминг и создание новой части Я в одном сеансе	755
Часть 6.	780
Глава 52. Психоанимационная терапия как психохирургический вариант работы с инициированной проекцией символов	789
Глава 53. Теоретические основы ПАТ	795
Глава 54. Нюансы работы в психоанимации	815
Глава 55. Используемые мной символ-образы и посылы, которые они дают бессознательному	843
Глава 56. Примеры цепочек символ-образов	956
Глава 57. Примеры работы в психоанимации, которые подтверждают теорию	982
Глава 58. Лечение с помощью психоанимации Ани	996
Глава 59. Психоанимационная терапия детям с помощью Символ-сказок	1100
Глава 60. Психосинтез	1104
Глава 61. Семь дней формирования нового Я с помощью Психосинтеза	1106
Часть 7.	1134
Глава 63. Важнейшие особенности МВ	1148
Глава 64. Нюансы проведения МВ	1154
Глава 65. Первый сеанс Машины времени	1166
Глава 66. Сжигание старой линии жизни,	1179



создание новой линии и слияние с ней	
Глава 67. Создание новой линии жизни	1182
Глава 68. Варианты проведения МВ в нестандартных ситуациях	1187
Часть 8.	1201
Глава 70. «Семь хрустальных шаров»	1215
Глава 71. «Спиральная лестница» как способ путешествия по линии жизни пациента	1220
Глава 72. «Слова-камни»	1225
Глава 73. «Медитация Моцарта» как способ внедрить в пациента алгоритм успешности	1241
Глава 74. Медитация «Гармония»	1246
Глава 75. Калейдоскоп техник	1252
Часть 9.	1268
Глава 77. Психосоматические корни ишемической болезни сердца и ее психотерапевтическое лечение	1305
Глава 78. Психосоматические корни кожных и аллергических заболеваний и их психотерапевтическое лечение	1311
Глава 79. Психосоматические корни проблем с позвоночником и их психотерапевтическое лечение	1321
Глава 80. Психосоматические корни полиартритов и их психотерапевтическое лечение	1325

Глава 81. Психосоматические причины климактерического невроза и его психотерапевтическое лечение	1336
Глава 82. Комплекс неполноценности и его лечение с помощью Психохирургии	1340
Глава 83. Психосоматические причины гипертонической болезни и ее психотерапевтическое лечение	1357
Глава 84. Психосоматические причины бронхиальной астмы и ее комплексное психотерапевтическое лечение	1363
Глава 85. Психосоматические корни сахарного диабета и его комплексное психотерапевтическое лечение	1376
Глава 86. Психотерапевтическое лечение фобий и панических атак и их психотерапевтическое лечение	1387
Глава 87. Шизофрения и ее комплексное психотерапевтическое лечение	1409
Глава 88. Лечение зависимостей психотерапевтическими методами	1441
Глава 89. Психотерапевтическое лечение экзистенциальных проблем	1472
Глава 90. Теоретические аспекты возникновения рака и его психотерапевтическое лечение	1490
Глава 91. Психотерапия при появлении	1515

подростковых проблем	
Глава 92. Психотерапия при супружеских и сексуальных проблемах	1525
Глава 93. Психотерапевтическая помощь пациентам, не умеющим зарабатывать деньги	1602
Глава 94. Комплексная работа с мнительностью и ипохондрией	1620
Глава 95. Психотерапевтическая работа по ослаблению зависимости от социума	1623
Глава 96. Теоретические аспекты женского бесплодия и его психотерапевтическое лечение	1626
Глава 97. Работа с зависимостью от родителей взрослого человека	1636
Глава 98. Теоретические основы появления перфекционизма и его психотерапевтическое лечение	1650
Глава 99. Нарушения пищевого поведения и их комплексное психотерапевтическое лечение	1654
Глава 100. Короткие примеры лечения пациентов Психохирургией	1687
Глава 101. Работа с психологическими и соматическими проблемами, связанными с трансгенерационными программами	1785
Глава 102. Обучение саморегуляции	1798
Глава 103. Завершение лечения	1806
Заключение	1808



# Александр Васютин Психохирургия – 3 и лечение с ее помощью самых тяжелых и опасных болезней души и тела

## Введение

Данная книга является уже третьим, дополненным и переработанным в 2021 году, вариантом Психохирургии. И если Психохирургия NEXT, изданная в 2010 году, по объему и количеству изложенных технологий была больше в два раза, чем Психохирургия, вышедшая в 2004 году, то данная работа впитала в себя все новое, что я создал с 2010 года. И тоже по объему материала и количеству новых техник в два раза больше предыдущей.

Первые короткие статьи по теории психосоматических расстройств и их лечению психотерапевтическими методами я написал в далеком 1993 году после того, как прочитал книгу Александра «Психосоматическая медицина». И я понял: *«Вот оно! Вот что поможет мне стать эффективным*

*психотерапевтом!*» Затем я накапливал материал. И только тогда, когда переехал в Москву (в 1999 году), я начал писать эту книгу. И первые ее варианты были очень небольшими по размеру и по технологиям достаточно примитивными. Затем это все «отлеживалось» и при появлении нового материала переделывалось.

Я все эти годы «шлифовал» старые техники, делал их все более утонченными и вместе с тем более простыми. Это касается и авторских техник на основе принципов НЛП и Машины времени или Экспресс-реимпринтинга. Вместе с тем в данную книгу вошел мой новый метод психотерапии – Психоанимационная терапия, которая является психохирургической версией Кататимно-имагинативной психотерапии (в нашей стране – Символдрама).

И в настоящее время, работая с пациентами комбинируя эти методы, я могу делать почти чудеса. Например, лечить бронхиальную астму за три сеанса. К. Саймак сказал, что высочайший уровень науки для непосвященного не отличим от магии. Высочайший уровень психотерапии тоже не отличим от магии. То, что я делаю с помощью Психохирургии, пока еще немного не дотягивает до этого. Но я надеюсь, что достаточно скоро это отличие сотрется!

В последние годы многим врачам стало ясно, что успех в лечении пациентов зависит не от того – сколько и каких лекарств им назначается? Мы наконец-то начинаем понимать, что лекарства, какими бы хорошими ни были, просто не спо-

способны вылечить человека. Связано это с тем, что лекарства чаще всего только снимают **ТОЛЬКО** симптомы заболевания. И очень редко используются на причинном уровне.

Лечение лекарствами большинства болезней напоминает кошение травы – чем чаще косишь – тем гуще она становится. Чем больше человек страдает от болезни, тем чаще ему приходится снимать ее симптомы. То есть в случае применения лекарств, снимающих симптом болезни (например, при бронхиальной астме – бронхолитиков) болезнь не лечится, но только загоняется в угол. В этом случае вопрос о выздоровлении даже не стоит. То есть большинство врачей не лечат болезнь, но только облегчают больному страдания. Хоспис, да и только!

Озабоченность современных людей только качеством питания, количеством холестерина и других вредных веществ в пище, является выражением господствующего представления о том, что состояние психики хотя и играет определенную роль в развитии болезней, но **НЕ ОЧЕНЬ** большую.

Таким образом можно однозначно сказать, что состояние психики человека играет **ОПРЕДЕЛЯЮЩУЮ** роль в развитии болезней. И если мы хотим достичь успеха при лечении больных, то нам необходимо учитывать в своей работе психологические факторы их жизни, которые в значительной степени влияют на появление и развитие болезни. Психосоматическая медицина на самом деле является интегративной медициной, то есть медициной, которая учитывает все фак-

торы, влияющие на динамику болезни. Без учета психологических факторов лечение больных подобно работе колхоза «Напрасный труд». И многие практикующие врачи давно это поняли.

Я сам долго страдал от того, что при работе с пациентами вынужден был действовать почти как слепой котенок. Ведь нельзя же назвать серьезной ту теорию образования болезней, что господствовала в Советском Союзе. Эта теория образовалась в период торжества химиотерапии и господства органического взгляда на болезни, когда роль психики в образовании болезней или же не учитывалась вовсе или же считалась такой мизерной, что на нее можно было не обращать внимания.

Советская медицина считала, что почти все болезни надо лечить химическими препаратами. И в настоящее время мы ежедневно видим массу неудач, которые происходят при лечении больных.

Но мне повезло в жизни! Я формировался как психотерапевт на той неуловимой грани, когда мы уже могли достаточно свободно и без слишком сильных шор впитывать все самое ценное, что было создано советской психотерапией. В ней было очень много добротного материала, что можно без стыда использовать даже сейчас. И мое поколение психотерапевтов впитало это без той неизбежной доли идеологии, которую вынуждены были «зацепить» более старшие наши коллеги.



И вот тогда, когда я подошел к принципиальным барьерам, которые невозможно было преодолеть в советской системе, эти барьеры пали. И на нас хлынул поток новых идей и новых подходов. И я оказался подготовлен к тому, чтобы без предубеждения и с полной адекватностью впитать и ассимилировать это, создав на этом симбиозе что-то новое.

Я вполне убежден, что это не могли бы сделать ни сами «западенцы» (я их видел не мало и не мало у кого учился), ни кондовые советские психотерапевты. Новая генерация российских психотерапевтов с успехом ассимилирует новые подходы потому, что мы не скованны рамками никаких школ. Вследствие этого с достаточно большой уверенностью можно утверждать, что психотерапия нового поколения рождается в нашей стране! Мы в настоящее время находимся на острие развития современной психотерапии.

В Британской энциклопедии сказано: «Эклектизм это взятие лучшего из разного». Я знаю ряд блестящих психотерапевтов в нашей стране, которые это сделали и которых просто не могло бы появиться ни в Советском Союзе, ни на Западе. Они создали такие эклектические технологии, которые было бы просто невозможно создать нигде в другом месте. Я уверен, что после некоторого инкубационного периода, эти техники выплеснутся на Запад. И произведут там революцию! (Последняя фраза была написана в первом издании этой книги. И в настоящее время я уже знаю реальные примеры того, что к нам с Запада приезжают достаточно со-

лидные психологи и психотерапевты – учиться!)

Я начинал свою психотерапевтическую деятельность в 1982 году сразу после окончания медицинского института, работая в психиатрической клинике и будучи в то время классическим психиатром. И уже тогда я начал понимать, что психические болезни вылечить с помощью лекарств невозможно. И что лекарства только снимают симптомы, помогая пациенту под их прикрытием хоть как-то зализать психологические раны. И что классическая психиатрия только паллиативна, что психиатры – работники социального хосписа.

И я ушел из психиатрии в городскую клиническую больницу. Там я работал уже с терапевтическими пациентами. И, назначая им лекарства, тоже не увидел явной пользы от них. Тогда я обратился к тем методам психотерапии, которые тогда были – классическому гипнозу и аутогенной тренировке. И СРАЗУ ЖЕ увидел значительное улучшение состояния своих пациентов.

Потом, в 1989 году, я попал на первую в России конференцию по НЛП, которая проходила в тогда еще Свердловске. И начав использовать некоторые технологии НЛП, четко почувствовал – надо двигаться в этом направлении! НЛП, во всяком случае тогда, был очень простым и примитивным. Но это была первая современная западная технология, которая попала в нашу страну и с помощью которой можно было выйти за тесные рамки советской психотерапии.

Я изучал и применял новейшие психотехники и, естественно, эта информация и этот опыт взаимодействовал с уже имевшимися знаниями. И в результате я вынужден был заняться синтезом. А так как я уже с 1987 года работаю в режиме частной практики, жестокая необходимость заставляла меня создавать такие техники, которые бы РАБОТАЛИ У НАС, в нашей стране. А они не могут работать без внятной теории. Мне пришлось заняться и этим.

Но даже на психосоматическом языке объяснить то, что происходит в психике, как и под влиянием каких факторов формируется сама психика и как возникают психосоматические расстройства, очень сложно из-за того, что нельзя взять одну какую-либо сторону проблемы и разобрать ее «до косточек» вне связи с другими сторонами этой проблемы. Только целостный подход к психике может дать более-менее адекватную картину того, что происходит внутри нас, какие мотивы ведут нас по жизни (или же «несут» – как в половодье вода).

К. Лоренц писал: «Почти невозможно описать словами, как работает система, в которой каждый элемент находится в сложных причинных взаимосвязях со всеми остальными. Даже если объяснять устройство автомобильного мотора – и то не знаешь, с чего начать. Поэтому почти невозможно усвоить информацию о работе коленчатого вала, не имея понятия о шатунах, поршнях, цилиндрах, клапанах и так далее и тому подобное.

Отдельные элементы системы можно понять только в их взаимодействии, иначе вообще ничего нельзя понять. И чем сложнее система, тем сложнее ее объяснить; между тем структура взаимодействия инстинктивных и социально-обусловленных способов поведения, составляющих общественную жизнь человека, несомненно является сложнейшей системой, которую мы только знаем на Земле». (К. Лоренц. Агрессия. М. «Универс», с.7, 1994.)

И для того чтобы психотерапевт смог осознанно подойти к решению проблем своих пациентов, ему надо понять (хотя бы ориентировочно) – что же происходит внутри «черного ящика», которым по праву можно назвать нашу психику. Мы достаточно неплохо знаем: какая информация в человека входит, и какая из него выходит. Но почему разные люди по-разному реагируют на одну и ту же информацию – это мы знаем только приблизительно. И, естественно, что незнание механизма развития болезни, ее поддержания в «боевом» состоянии, приводит к фиаско при ее лечении.

Очень большое влияние на формирование и развитие моей Психохирургии оказал М. Эриксон (мне повезло – я учился у его дочери – Бетти Эриксон). Только тогда я начал хоть что-то понимать в тех психологических механизмах, которые работают внутри «черного ящика» нашей психики. И при этом я одновременно получил очень эффективные рычаги изменения поведения моих пациентов в нужную им сторону.

С моей точки зрения главный вклад М. Эриксона в современную психотерапию – демонстрация эффективности нестандартного и творческого подхода к лечению пациентов, когда авторитеты и устоявшиеся методики не имеют никакого влияния на принимаемые в ходе терапии решения. М. Эриксон был настолько гибок и разнообразен в своей работе, что мог приспособиться к каждому человеку. И создать уникальную программу его лечения.

М. Эриксону удалось создать новую парадигму в терапии, когда центр тяжести был перенесен с патологии на потенциальные ресурсы. Эриксоновский подход в психотерапии характеризуется отношением «все-хорошести» человека.

И вот с тем, что у меня получилось, я предлагаю вам познакомиться в режиме онлайн. Вы увидите на этих страницах внутреннюю «кухню» того, как и почему я пришел к тому или иному выводу относительно какой-либо болезни конкретного человека. А также, почему я использую в том или ином конкретном случае ту или иную технику. Мне представляется, что такая подача информации даст вам намного больше, чем если бы я это делал в традиционном научном стиле, принятом в советские времена.

Я не могу себя назвать метром психотерапии, я такой же, как многие другие психотерапевты. Просто я понял психотерапию по-своему. Вполне возможно, что вы в своей сфере интересов знаете больше, чем я. Но в своей сфере мне удалось (естественно, как это кажется мне) создать что-то но-

вое.

За 30 лет, в течении которых я осваивал, изучал и использовал новые психотерапевтические подходы, у меня сложилась своя система мировоззрения. Или лучше сказать – система воззрения на психотерапию. Может быть, я в чем-то не прав, в чем-то ошибаюсь. И другие психотерапевты делают это же более правильно и изящно. Но мне представляется, что вам будет полезно посмотреть на мой путь в психотерапии.

Мы не любим копирования. Но мы в нем нуждаемся. Когда-то я сначала впитывал информацию от своих коллег, ассимилировал ее, а потом копировал. И уже только после этого я НА ЭТОЙ ОСНОВЕ создавал что-то свое. Другого пути нет! Конечно же, я не думаю, что вы станете бездумно копировать изложенные здесь техники и в таком виде будете ими пользоваться в своей работе. Но СКОПИРОВАВ мои методы, освоив их, вы на их основе создадите свою психотерапию.

И я надеюсь, что мое видение современной психотерапии станет для вас хорошим трамплином для того, чтобы стать УНИКАЛЬНЫМ терапевтом. Ведь мы лечим своих пациентов своей ДУШОЙ. И каждый из нас должен создать СВОЮ психотерапию под свою душу и под своих пациентов. И в результате вы сможете вложить и свою часть работы в наше общее дело. Если я в какой-то мере смогу способствовать вам в этой работе, то буду считать, что цель моей работы достиг-

нута.

# **Часть 1.**

## **Обзор основ современной психотерапии**

Для того, чтобы вам стало понятно, как и почему я пришел к излагаемому ниже видению формирования психики и болезней, я сделаю краткий обзор теоретических основ наиболее известных психотерапевтических школ. И начну этот разбор с патриарха – Зигмунда Фрейда.



# Глава 1. Психоанализ как одна из основ современной психотерапии

## *«Евангелие» от Фрейда – сексуальных ликбез для Человечества?*

Одним из наиболее важных открытий Фрейда было то, что поведение и мысли человека являются совокупным результатом инстинктивных побуждений, конституции и опыта. Он ввел в мировую культуру понятия о бессознательном, он «разрешил» обществу секс. И так далее и тому подобное – вклад Фрейда в развитие психологии и психотерапии огромен.

Центральным пунктом в учении Фрейда является динамическая точка зрения на человеческое поведение. Он считал, что исполненные энергией силы мотивируют действия человека. И действия человека можно понять и предсказать только тогда, когда будут поняты эти силы.

Он считал, что основными «игроками» на поле человеческого разума являются Эго, Суперэго (с подразделением на эго-идеал и совесть), и Ид, связанное с инфантильным Эго.

Ид является резервуаром бессознательной энергии и включает в себя базальные инстинкты, желания и импульсы,

с которыми человек рождается, и которые обуславливают его выживание и реализацию животных потребностей. С точки зрения Фрейда основная сила Ид идет от либидо. Он понимал под этим словом энергию сексуального влечения. Либидо легко вступает в конфликт с моральными законами, господствующими в обществе. И в случае вытеснения сохраняет свою первоначальную энергию и подвергнется конверсии (конверсионные симптомы). В лучшем случае при неудовлетворительном сбросе либидо происходит сублимация, когда оно проявляется в поведении человека, например, в творчестве.

Ид ищет немедленного удовлетворения составляющих его инстинктов, несмотря на социальные нормы, права и чувства других. Ид пытается не мытьем, так катаньем (и где только возможно), проявиться в поведении человека. И когда людей и животных отделяло друг от друга только несколько шагов, никаких проблем с удовлетворением Ид не возникало. Но при жизни в современном обществе сделать это так свободно, как раньше, стало невозможно.

Суперэго – свод правил, которые человек признал (или, лучше сказать, его вынудили признать их таковыми) действительными ценностями. Эти правила, созданные обществом для регуляции поведения его членов. В какой-то мере это наша совесть, которая оперирует такими понятиями как «надо» и «нельзя». И Суперэго, действуя на их основе, вызывает у нас чувство вины, если мы попытаемся выйти за

пределы этих ценностей.

Эго же в какой-то мере является личностью человека, его «Я». Наиболее важные функции Эго – образование защитных механизмов против тревоги и вины, то есть сохранение баланса между внешними и внутренними силами, действующими на человека, и обеспечение стабильности личности.

Оно ищет путей удовлетворения инстинктов с учетом норм и правил общества. Эго находит компромиссы между неразумными требованиями Ид и требованиями социума – оно действует по принципу реальности. Эго пытается удовлетворить потребности, защитив при этом человека от нежелательного осознания истинных мотивов своего поведения при помощи защитных механизмов. Эти механизмы спасают человека от неуверенности и тревоги. Они действуют неосознаваемо и обеспечивают различные уровни психического здоровья. Таким образом Эго – это самый настоящий «исполком» человека.

Эго в конечном счете встречается с тремя энергетическими системами, которые надо принимать в расчет перед действием: желаниями Ид, реальностью внешнего мира и требованиями Суперэго.

Эта «святая троица» очень часто не ладит друг с другом. И образуется интра-психический (по Фрейду – психодинамический) конфликт. Фрейд считал, что число этих конфликтов, их природа и способы разрешения придают форму личности и определяют многие аспекты ее поведения. Личность

таким образом – это то, как человек удовлетворяет широкий спектр своих потребностей.

В результате конфликтов между Ид и Суперэго у человека могут появиться тревога и напряженность. По Фрейду это является сигналом того, что бессознательные импульсы угрожают преодолеть защитные механизмы и достичь сознания.

Причинами страха обычно является сознательная или бессознательная память о событиях детства, вызывающая чувство вины, опасные импульсы бессознательного (такие, как сексуальные влечения, являющиеся предметом табу) или неспособность Я разрешить конфликт.

Фрейд усматривает причину страдания только в подавлении бессознательных импульсов человеческого естества. Невроз в этом плане с точки зрения Фрейда – расплата за цивилизованность.

Таким образом, он считает: если бы этого подавления не было, если бы человек мог неограниченно реализовывать эти импульсы, то был бы счастлив. Во всяком случае, из его теории можно сделать такой вывод. В формулировке Фрейда, (самим им считавшейся утопической): «Где было Оно, должно стать Я».

Понятно, что Фред был продуктом своей эпохи. И тогда этот процесс действительно был невозможным. Но современные исследования четко говорят, что это возможно. Общество в значительной степени изменилось, жесткие запреты

ты уходят в прошлое и люди МОГУТ себе позволить осознавать потребности, связанные с Ид и освободить их энергию во благо себе.

По Фрейду невротические симптомы свидетельствуют о компромиссе между инфантильными и взрослыми потребностями, в то время как психоз – это такой вид патологии, при котором детские желания и фантазии переполняют Эго взрослого человека, и ни о каком компромиссе между двумя мирами нет и речи.

Наиболее трудным и причиняющим беспокойство механизмом психологической защиты является отрицание. Отрицание существует тогда, когда человек отказывается признать травмирующую реальность. Например, студент отказывающийся признаться, что его выгнали из учебного заведения и продолжающий ходить на занятия, пользуется именно этим механизмом для того, чтобы не осознавать, что эта реальность существует. Именно в работе этого механизма лежат истоки психических заболеваний.

Одной из форм психологической защиты, реализуемой на поведенческом уровне, являются феномены «избегания» (некоторых тем, имеющих эмоциональное значение, ситуаций, книг, фильмов) и «ухода». Житейское понятие «избегание трудностей» часто обусловлено не столько стремлением к «легкой жизни», сколько неспособностью к адаптации.

Еще одним серьезным механизмом психологической за-

щиты является проекция, когда человек отказывается замечать в себе определенные черты, но «видит» их в других (то есть проецирует на них эти черты). В этом случае человек больше озабочен поведением других, нежели своим собственным. Человек может отрицать собственные сексуальные влечения, но подозревать их наличие в других (на этом механизме чаще всего основывается ревность).

Замещение – еще один механизм психологической защиты, когда человек переносит действия, которые он не может произвести с недоступным объектом, на доступный. Например, рабочий, которого унизили на работе, может отыгаться на родных и близких, вымещая на них подавленный гнев.

Отличительной особенностью практически всех установленных форм психологической защиты является их неосознаваемость. L.Chertok (1982) отмечает, что человек не осознает потребность в срочном снижении после полученной психической травмы «значимости психотравмирующего фактора». Точно так же не осознается снижение уровня притязаний, возникающее вслед за сужением возможностей для его реализации.

К специфическим проявлениям феномена психологической защиты можно отнести в разной степени, но всегда имеющую место проекцию вины во вне, даже в случаях, когда причиной аффективных переживаний является сам пострадавший; «отчуждение» переживаний, выражающееся в потребности рассказа о них другому лицу или реализуемое при

помощи художественного творчества (поэзия, живопись и т.п.); неосознаваемая смена установок и мотиваций, при которой противоречия, являющиеся следствием первоначальных стремлений, снимаются («Опоздал в кино – зато хорошо подготовлюсь к зачету»); способность к само-поощрению и само-прощению и забывание.

Забывание – одна из наименее изученных психических функций, форм психологической защиты. Оно тесно связано с отчуждением, проекцией вины, само-прощением и так далее. Оно является одним из механизмов вытеснения. Этому процессу подвергаются события, которые не опасны для жизни, но стыдны в личностном плане. И для того, чтобы сохранить стабильность психики, событие, которое вызвало это чувство, «забывается».

Позитивным вариантом замещения является сублимация, когда человек переносит свою нерастраченную энергию в более приемлемые формы и направляет их на достижение чего-либо. Например, в примере с рабочим он может взяться за самообразование и доказать этим «надутым индюкам», что они были не правы. Он осваивает что-то действительно ценное для себя и общества и таким образом «утирает им нос». Люди, пользующиеся этим механизмом, часто преуспевают в обществе.

Фрейд считал, что каждый человек в процессе своего развития проходит 3 этапа.

Центральной задачей орального периода развития (от 0

до 2 лет) является научиться взаимодействовать с людьми. В эту задачу входит умение одновременно присоединяться к людям и выделять себя как личность из массы остальных людей. Ребенок в этом периоде учится соблюдать некий баланс между близостью и уединением. Неумение достичь этой сбалансированности на оральной стадии может повлечь за собой серьезные эмоциональные проблемы во взрослой жизни.

Основной задачей анального периода (от 18 месяцев до 4 лет) является развитие чувства ответственности за свое поведение. Если при этом ребенок научится контролировать себя очень сильно, то может остановиться в своем личностном развитии, и в результате, став взрослым, будет иметь проблемы навязчивости или компульсивного внимания к деталям.

Слишком слабый контроль ведет к захлавленным комнатам, неорганизованной жизни, однако это может компенсироваться чувством спонтанности. На этом этапе главной трудностью у ребенка является нахождение адекватного баланса между слабым контролем и сверх-контролем. В большинстве культур мальчиков учат ответственности за свою судьбу. Девочек обычно учат подчиняться контролю других. Понятно, что каждая личность в результате объективных условий воспитания характеризуется неповторимыми спектром и степенями контроля.

Эдипов период (4-7 лет) – это время принятия и примеривания на себя социальных ролей. К этому периоду своей



жизни ребенок осознает значение и важность сексуальных ролей и соединяет воедино все приобретенные к этому времени (в оральном и анальном периоде своей жизни) знания и навыки. При нормальном развитии и девочки и мальчики в первые два периода обычно более близки к матери, более к ним привязаны. В Эдиповом периоде девочки учатся вести себя так же, как матери, а мальчики берут пример с отца.

Таков культурный идеал, но он не всегда воплощается в жизни. Если в раннем периоде воспитание ориентируется больше на развитие индивидуальности, чем на нормы культуры, становятся возможными многие другие сексуально-ролевые ориентации.

Мы со времен Фрейда считаем, что есть только комплекс Эдипа у мальчиков относительно матери и комплекс Электры у девочек относительно отца. Но я думаю, что этим дело не ограничивается. И есть комплекс мальчик – папа, девочка – мама (возможно, параллельно с «классическими»). Но они безусловно вносят свой вклад в формирование личности. Возможно они являются основой для появления гомосексуализма. Или же бисексуализма.

А, во-вторых, современные психоаналитики в результате своих исследований вынуждены были отказаться от строгой периодизации этапов психо-сексуального развития. Они вынуждены были признать, что у разных детей, в зависимости от конкретных условий их жизни и развития, эти этапы могут идти совершенно не «по Фрейду».

То есть анальный период может начаться раньше или идти одновременно с оральным. И в этом нет никакой патологии. В конце концов ребенок, если его развитие идет нормально, проходит все эти этапы.

Сущность психодинамического подхода в психотерапии состоит в том, что он подчеркивает важность для понимания и лечения эмоциональных расстройств интра-психических конфликтов, которые являются результатом борьбы противоречивых мотивов внутри личности. Перенос и сопротивление, наряду с эдиповым комплексом и детской сексуальностью относятся к столпам психоанализа.

Фрейд видит в психоаналитическом методе «скальпель хирурга» при помощи которого он удаляет больные ткани, предоставляя природе в дальнейшем самой заживлять раны. Таким образом, основной целью психоаналитического лечения с точки зрения Фрейда является разрешение невротического конфликта, то есть воссоединение бессознательного с сознательной частью Эго.

Фрейдовский подход (в своем классическом виде) предполагает только осознание и проработку конфликта. В рамках ортодоксального психоанализа ни в коей мере нельзя производить коррекцию. Естественно, это положение, введенное Фрейдом, очень не нравилось его последователям. И многие из них подвергли ревизии его подходы и создали свои собственные теории и методики коррекции.

Также важно то, что многих исследователей совершенно

не удовлетворяло связывание всех проблем человека только с сексуальной функцией организма. Естественно, сексуальную символику не следует игнорировать, но ее не следует и преувеличивать. Это одна тема из многих.

Поэтому к настоящему времени мы имеем в наличии много разновидностей психодинамических теорий личности, которые помогают пациентам осознать не только Эдипов комплекс, а то, как глубинные чувства тревоги приводят к эмоциональным нарушениям и проблемам в отношениях с другими людьми.

В современных модификациях психоанализа постулируется нахождение баланса между Оно и Сверх-Я. Например, Э. Эриксон говорит об усилении роли Я и о предоставлении тем самым индивиду возможностей лучше контролировать свою жизнь. Усилить Я можно путем сообщения клиенту его функций буфера между сознанием и бессознательным. Сильное Я – необходимое и существенное условие достижения интенциональности. Видимо, и Фрейд это в какой-то мере понимал и принимал, так как описал сознательное как орган чувств Эго.

Дочь Фрейда – Анна (1946) разработала эго-психологию как альтернативу теории своего отца. В этой теории она рассматривает Эго не только как посредника между Ид, Суперэго и средой, а как творческую, адаптивную силу.

Психологическая защита с точки зрения нео-фрейдистов – способность предотвращения грозных клинических по-

следствий конфликта сознания и бессознательного. Анна Фрейд считает психологическую защиту не врожденным (как это считал З. Фрейд), а приобретенным в процессе индивидуального развития структурным компонентом психики.

Она считала функциями защиты предохранение Я от:

- а) тревоги, связанной с ростом инстинктивного напряжения.
- б) тревоги, обусловленной угрозами Сверх-Я
- в) реальной опасностью.

## *Руководство по обретению могущества от Адлера*

Один из самых первых и известных учеников Фрейда – А. Адлер был не согласен с сексуальным «креном» своего учителя и подчеркивал роль **ВРОЖДЕННЫХ** социальных побуждений в формировании личности. Адлер выступил против биологизаторского мышления Фрейда и предложил в качестве основного в человеке «чувство общности». Адлер утверждал также, что агрессия – более важный инстинкт, чем либидо.

Адлер говорил, что корни всего происходящего с человеком во взрослом состоянии, надо искать в детстве. То есть проблемы, которые возникли в детстве, рано или поздно проявятся во взрослом состоянии в виде болезней или психологических проблем. Это как на рельсах – если ты встал

на них, то уже не свернешь.

Энергетический заряд личности, определяющий ее развитие, по Адлеру, обусловлен стремлением к превосходству. Это стремление далеко не всегда может быть реализовано человеком в силу каких-то дефектов: телесных, психологических и прочих, что вызывает в человеке чувство неполноценности. Его преодоление проявляется в различных механизмах:

1. Гармоничная компенсация чувства неполноценности, которая достигается при помощи учитывания социальных моментов при стремлении к превосходству.

2. Гипер-компенсация, когда происходит неадекватное развитие какой-либо черты или способности.

3. Уход в болезнь, то есть возникновение невроза как объяснения для неудач и неумения компенсироваться иным способом.

Адлер говорил, что невроз есть защитный механизм или структура для сохранения в безопасных границах разрушительных, угрожающих и иначе непреодолимых импульсов. Он предположил, что каждый человек появляется на этот свет в беспомощном состоянии, которое создает чувство неполноценности. И он очень хочет от этого чувства избавиться, что является стимулом для его развития.

Для объяснения этого процесса Адлер ввел термин – «комплекс неполноценности» и считал, что каждый человек в своей жизни ищет пути его компенсации. Если чувство

неполноценности очень сильно, то оно приводит к компенсации, даже гипер-компенсации неполноценности.

Комплекс неполноценности может проявляться по-разному. Один ребенок, оказавшись около клетки с тигром, может сразу же спрятаться за мамину юбку и сказать: «Хочу домой!». Другой же побледнеет, задрожит, но скажет, что нисколько не боится. Третий свирепо уставится на тигра и спросит маму: «Может быть, мне на него плюнуть?» Все трое боялись, но каждый выражал свои чувства по-своему, в соответствии со своим жизненным стилем.

Адлер описал в своей индивидуальной психологии невроз как экзистенциальный кризис человека в целом. В качестве основного феномена психического заболевания он видел не «судьбы инстинктов», как считал Фрейд, а «нервный характер», то есть приобретенную в детстве недостаточную установку к жизни и окружающим, которая может вести к стремлению к власти.

Невроз с его точки зрения образуется в случае, если человек терпит неудачу при преодолении комплекса неполноценности. И таким образом позволяет человеку сохранить чувство собственного достоинства, относя свою слабость за счет болезни. Таким образом, он понимает нервные симптомы как конечное выражение борьбы за превосходство против чувства неполноценности.

Основная позиция индивидуальной психологии Адлера – каждый идет своим путем. Адлер говорил, что все не так, как

происходит, а так, как мы это представляем. Цель жизни с его точки зрения – прийти от низкой позиции в жизни к преобладающей. Алкоголик – это пример того, как использовать алкоголь, чтобы чувствовать себя превосходящим. Психические расстройства тоже могут стать специфическим путем для достижения главенства.

Большим вкладом Адлера в психологию является то, что он постулировал неполноценность некоторых органов (место наименьшего сопротивления, мейопрагия) с соответствующим выбором симптома.

Адлеровская терапия основана на Сократовском диалоге, фрейдовском психоанализе и толковании сновидений. Пациент должен уловить здравый смысл, который поможет ему адаптироваться в социуме. Весь адлеровский метод открыт для других методик, то есть он жестко не структурирован.

### *Бессознательный коммунизм К. Юнга?*

Другой известный ученик Фрейда – К. Юнг тоже почти сразу же разошелся со своим учителем. И тоже на почве не согласия со слишком большой ролью, которую Фрейд придавал сексуальности. Юнг понимал либидо в расширенном смысле как психическую энергию как таковую.

Юнг ввел в психологию понятие архетипа, то есть определенных образов (он их называл первородными), которые чаще всего появляются в снах человека и элементах реаль-

ного творчества. С его точки зрения эти образы не являются продукцией его личного бессознательного. И они не могут быть следами его личной истории.

Архетипы по Юнгу – универсальные примитивные образы, которые накоплены в течении веков культурами. Он считал, что архетипы уходят корнями в родовое общество. Архетип относительно коллективного бессознательного – это все равно что комплекс относительно личного бессознательного.

На основе изучения архетипов он пришел к выводу, что личность человека включает три уровня: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное, причем определяющим является коллективное бессознательное, образуемое из следов генетической памяти, оставленных всем прошлым человечества.

Признаки юнгианского коллективного бессознательного можно найти в мифах, легендах, народных сказках и сновидениях. Само коллективное бессознательное разделяется на общечеловеческое, расовое, национальное, которые опираются на самый глубокий слой – следы до человеческого прошлого, опыт животных предков человека.

Личное бессознательное, по Юнгу, состоит из переживаний, бывших когда-то осознанными, а затем вытесненных из сознания.

Юнг считал, что самая большая глубина, которой мы можем достичь в ходе исследования бессознательного, это слой



души, в котором человек перестает быть отдельным индивидом и его душа сливается с душой человечества.

Комплекс, согласно Юнгу – это скрытая в глубине бессознательного неразрешенная жизненная проблема индивида, клубок жизненных противоречий, источником которых чаще всего выступает моральный конфликт. Именно этот конфликт, с точки зрения Юнга, и составляет сущность невроза. Согласно Юнгу аффект «всегда появляется там, где не удастся адаптация» (цит. по И. Якоби Психологическое учение К.Г. Юнга. Практика, М., 1996)

Фрейд со своей редукцией относительно снов задавался вопросами «почему?» и «откуда?», тогда как Юнг, со своим методом толкования снов, в первую очередь интересуется вопросом «зачем?», «с какой целью?», каковы были цели бессознательного, что оно хотело сообщить сознанию, посылая ему этот сон?

## ***Современная стадная философия неофрейдистов?***

Неофрейдисты (К. Хорни, 1937, Э. Фром, 1941, Г. Салливан, 1953) считали, что наиболее значимым для формирования личности является удовлетворение социальных потребностей – в защищенности, безопасности, в признании. Они считали, что если эти потребности в течении длительного времени остаются неудовлетворенными, то люди начинают чувствовать сильный дискомфорт. Естественно, они все-

ми силами и привлекая для этого кого только можно, пытаются получить то, в чем нуждаются. Неофрейдисты считают, что стратегии, которые при этом используются – стремление к превосходству над другими или, напротив, чрезмерная зависимость от других – формируют личность.

К. Хорни, предложившая теорию «базальной» тревоги, видела сущность человека во врожденном чувстве беспокойства, с которым появляется на белый свет младенец. С первых секунд своей жизни ребенок ощущает себя неуютно, окружающий мир ему непонятен, неприятен, враждебен. Но та любовь и забота, которую ребенок получает от родителей, компенсирует эту тревогу и помогает ему нормально и спокойно развиваться.

Если же ребенок не получает от своих родителей достаточного количества любви, то это чувство беспокойства переходит в «базальную» (изначальную, коренную) тревогу, которая начинает определять все поступки человека, стремящегося к ощущению безопасности. Чаще всего это связано с тем, что его родители – обычно сами невротики – не способны дать ребенку тепло и любовь, в которых он нуждается. Из-за этого его эмоциональный баланс смещается к ощущению враждебности и опасности окружающего мира.

Согласно Хорни человеку также органически присуще стремиться к удовлетворению своих желаний. Зачастую эти две тенденции противоречат друг другу, в этом случае возникает невротический конфликт, человек заболевает невро-

зом. Попытка ослабить невротический конфликт достигается человеком определенными способами («стратегией») поведения, основными из которых являются «невротическое стремление к любви, к власти, к изоляции от людей» и «невротическая покорность». Таким образом Хорни во главу угла ставит инстинкт самосохранения, который заставляет человека делать то или иное действие, невротически компенсируя опасность для жизни, которую человек видит идущей извне.

Г. Салливен тоже считает, что человек рождается на белый свет с изначальным чувством тревоги, которую «гасит» потребность в ласке, нежности, контакте с людьми. В случае, когда окружающий мир не снижает, а напротив – провоцирует тревогу человека, то у него развивается «избирательное внимание», игнорирование мешающего, неприятного, то есть механизм своеобразной психологической защиты.

Салливен рассматривал личность как продукт и средоточие интер-персональных (межличностных) отношений и представлял невроз как нарушение баланса этих отношений. Он очень большое внимание придавал культурным факторам, формирующим личность, характерной особенностью которой является тенденция сохранить усвоенную форму поведения в целях избегания напряжения и беспокойства.

Психическое расстройство по Салливену – это психологическая инверсия (переориентация), когда субъект видит себя и мир в совершенно новых отношениях, новом свете. И

Салливен считает, что для того, чтобы помочь человеку избавиться от болезни, надо изменить «Я-концепцию». Врач должен создать у больного новую систему взглядов, которая изменит и болезненную систему интер-персональных отношений.

Из его теории можно сделать вывод, что если человек не получает достаточного количества любви, то он чувствует опасность, ведь стадное животное для того, чтобы выжить, должно быть принято стадом.

То же самое можно сказать о теории Э. Фромма, который считает, что главной причиной проблем, обуревающих современного человека, является отчуждение в межличностных отношениях («негативная свобода»), отсутствие способности любить других, что приводит к тому, что он не может любить и себя. То есть он тоже на первое место среди причин, приводящих человека к болезням, ставит угрозу отчуждения от общества.

Согласно этой теории, первобытный человек чувствовал себя частью природы, античный человек признавал себя гражданином своего полиса, средневековый человек ощущал себя членом общины, сословия, гильдии. Современный же человек потерял глубинность этих связей, что и определяет чувство одиночества. Невротик по Фромму – это тот, кто из-за гипертрофированного чувства одиночества не в силах рационально решать проблемы взаимоотношений себя и с самим собой, и с окружающим миром. В этом Э. Фромм

усматривает страх современного человека перед свободой и неосознаваемое желание найти человека (вождя, диктатора), который бы дал простые и понятные ответы на эти вопросы. И взял на себя ответственность за этого человека.

Фромм в качестве лечебной цели тоже ставит «исцеление характера» невротика. И считал, что это лучше всего делать через углубление любви к себе и другим. Он считает, что построить справедливое и гармоничное общество можно только через излечение невротиков (а ими он считает всех людей на Земле – без исключения).

Основной тезис учения В. Франкля – учения о свободе воли – гласит, что человек свободен найти и реализовать смысл жизни, даже если его свобода заметно ограничена объективными обстоятельствами.

Франкл характеризует организм как инструмент, как средство, которым пользуется личность для реализации своих целей. Он говорит о свободе человека по отношению к своим влечениям, к наследственности и к факторам и обстоятельствам внешней среды. Свобода по отношению к своим влечениям проявляется в возможности сказать им «нет», принять или отвергнуть их.

Аналогичным образом обстоит дело и тогда, когда речь идет о детерминации человеческого поведения ценностями или моральными нормами, – человек позволяет или не позволяет себе быть ими детерминированным. Свобода по отношению к наследственности – это отношение к ней как к

материалу, возможность свободного духа строить из этого материала то, что ему необходимо.

Франкл провозглашает: «Человек больше, чем психика: человек – это дух!» В этом своем качестве человек характеризуется двумя фундаментальными онтологическими характеристиками: способностью к само-трансценденции и способностью к само-отстранению.

Первая выражается в постоянном выходе человека за пределы самого себя, в направленности его на что-то вне себя. Вторая выражается в возможности человека подняться над собой и ситуацией, посмотреть на себя со стороны. Эти две способности позволяют человеку быть (не абсолютно, а в определенных пределах) само-детерминирующимся существом.

Конечно же, Эго, как воплощение воли, принимающей решение, неизбежно нуждается в энергии инстинкта. Однако Эго никогда не может оказаться просто пассивно «влекомым». Плавать под парусом – это не значит отдать корабль на волю ветра; напротив, искусство моряка-парусника как раз и заключается в его способности использовать ветер так, чтобы он гнал корабль в нужном направлении, так что хороший моряк может править даже против ветра» (Франкл, 1990).

# **Глава 2. Экзистенциально-гуманистический подход как вторая основа современной психотерапии**

## *Феноменология*

Экзистенциальный подход сосредотачивает свое внимание на специфических человеческих качествах. Поэтому по-другому его называют гуманистическим подходом или феноменологией. Сторонники этого подхода считают, что основным мотором, влияющим на поведение человека, являются не инстинкты и внутренние конфликты, а его личное восприятие реальности в каждый данный момент. Например, Сартр говорил, что человек не арена для решения интра-психических конфликтов, а результат его выборов.

С точки зрения феноменологов человек сам себя контролирует, его поведение детерминировано его способностью делать СВОЙ выбор – как поступать и как думать. Эти выборы с их точки зрения связаны с уникальным восприятием данным человеком мира.

Например, если ты воспринимаешь мир как дружелюб-

ный и принимающий тебя, то ты, скорее всего, будешь чувствовать себя счастливым и в безопасности. Если же ты будешь воспринимать его враждебным и опасным, то ты, вероятнее всего, будешь тревожным и дефензивным (склонным к защитным реакциям). Феноменологические психологи рассматривают даже глубокую депрессию не как психическое заболевание, а как признак пессимистического восприятия индивидом жизни.

Другое важное положение, на котором обосновывается феноменология – у каждого человека есть врожденная потребность в реализации своего потенциала – в личностном росте, – хотя среда может блокировать этот рост. Они считают, что люди от природы склонны к доброте, творчеству, любви, радости и другим высшим ценностям. Эмоциональное нарушение в этом ключе – это блокирование потребности в росте (само-актуализации).

Наиболее известными из форм феноменологической терапии являются «клиент – центрированная терапия» К. Роджерса (1951) и гештальт – терапия Ф. Перлза (1969).

Роджерс большое значение придает жизненному опыту индивида, осознанию себя в процессе взаимодействия с окружающим миром, в особенности – со значимым для больного окружением. В результате он набирает «Я – опыт», на основе которой формируется «Я – концепция», то есть комплекс представлений человека о самом себе.

В то же самое время у каждого человека существует ком-



плекс представлений о том своем образе, который человек хотел бы иметь («Я – идеальное»). Оно формируется под воздействием нормативов общества, ценностей референтной для данного человека группы, социальных представлений той среды, в которой человек живет.

Основной мотив поведения человека по Роджерсу – это стремление к актуализации, то есть присущее организму стремление реализовать свои способности с целью сохранить жизнь и сделаться более сильным, что приводит к тому, что его жизнь становится более разносторонней и удовлетворяющей его. Он считает, что это ведет к развитию «полноценно функционирующего человека».

Роджерс также считает, что каждому человеку свойственна потребность в положительной оценке. Поэтому он делает все для того, чтобы получить эту положительную оценку со стороны окружающих людей. Естественно, в следствии этого он начинает неосознаваемо подстраиваться под критерии этой среды. Вследствие этого происходит искажение истинного развития личности, формирование невротического поведения.

Роджерс считает, что блокирование потребности в положительной оценке вызывает нарушение самооценки, что, в свою очередь, определяет тревожность. Он считает, что для преодоления этой тревожности человек использует не только невротические механизмы, но и психотические (паранойя и тому подобное). Это происходит в случае неэффективности

защитных механизмов.

Роджерс рассматривает невроз как результат противоречий между врожденными и приобретенными системами оценки своего поведения. В результате этого конфликта возникает глубинная тревога, дезорганизуя поведение человека.

## *Гештальт-терапия*

Была создана Фредериком Перлзом в начале 50-х годов. И была разработана им на основе того, как видела человека гештальт-психология.

Гештальт (или «целостная структура») – это специфическая организация частей, которые составляют определенное целое. Основным принцип гештальт – психологии состоит в том, что анализ частей не может обеспечить понимания целого, поскольку целое определяется взаимодействием частей.

Гештальт-психология считает, что организм адаптируется в этом мире при помощи того, что делает что-либо фигурой, а что-либо – фоном. Это демонстрируется знаменитым гештальт-рисунком: ваза\лица. Когда человек смотрит на этот рисунок, то в зависимости от его психологических установок, действующих на данный момент, он видит то два черных лица в профиль, смотрящих друг на друга, то белую вазу. Этот рисунок наглядно демонстрирует то, как организм

выбирает интересное и важное для него В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

Например, если человек испытывает жажду, то стакан воды, стоящий между изысканных яств, будет восприниматься как фигура на фоне еды. Таким образом, восприятие приспособляется к удовлетворению потребностей. Когда жажда будет удовлетворена, то соотношение фигура\фон изменится в соответствии со сменой доминирующей потребности.

То есть человек в процессе восприятия внешнего мира не воспринимает отдельные элементы действительности как изолированные и не взаимосвязанные, а организуют их в целое, или в гештальты, имеющие для него значение. По мнению Перлза этот принцип является основой не только процесса восприятия, но и универсальным принципом организации функционирования всех живых организмов.

Все, что препятствует или прерывает создание или завершение этих фигур, является вредным для организма. И приводит к появлению «незаконченных ситуаций» – незавершенных гештальтов. Если таких ситуаций будет слишком много, то это вполне может привести к деструкции личности.

Гештальт-теория различает четыре невротических механизма на границе «Я»: слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция.

Слияние происходит, когда индивидуум не может диффе-

ренцировать себя и других, не может определить, где кончается его «Я» и где начинается «Я» другого человека. Слияние легко выявить по преимущественному использованию при описании собственного поведения местоимения «мы». Или тогда, когда мама, рассказывая о проблемах ребенка, говорит: «У нас такая проблема...»

При ретрофлексии граница между личностью и средой смещается ближе к центру «Я» и ретроф-лексирующий индивидуум начинает относиться к самому себе так, как он сам относится к другим людям или объектам. Если первые и последующие попытки его изменить среду встречают сильное противодействие, то он вместо того, чтобы направить энергию на изменение среды, направляет ее на себя, то есть выбирает в качестве объекта самого себя. Обычно эти люди говорят: «Мне стыдно за самого себя!» Согласно принципам гештальт-теории он чувствует злость по отношению к кому-либо, но четко усвоил, что направлять свой гнев на других опасно.

Интроекция – это тенденция присваивать убеждения, установки других людей без критики, попыток их изменить и сделать собственными. Она препятствует достижению индивидуумом психологического здоровья и зрелости. Интроекты принимаются без анализа и поэтому не становятся частью личности. В результате граница между «Я» и средой перемещается глубоко внутрь «Я», в результате чего индивидуум становится настолько занят усвоением чужих убежде-

ний, что ему никак не удастся сформировать свою собственную личность. Если интроецируются представления и отношения, несовместимые друг с другом, то все усилия индивидуума направляются на примирение чуждых идей, от чего он буквально разрывается между ними на части.

Наиболее ранними интроектами являются родительские поучения, которые усваиваются человеком без критического осмысления их ценности.

Получив из гештальт-психологии представление об организме, как о целом, Перлз почувствовал, что психоанализу как раз и не хватает холистического подхода, при котором индивид и его среда рассматриваются как постоянно взаимодействующие части поля. Это привело Перлза к акцентированию, в отличие от Фрейда, очевидного, а не вытесненного материала в понимании и проработке внутренних конфликтов.

Перлз считал, что если человеку удастся сохранить равновесие в той среде, в которой он живет, то он будет здоров. Если же это равновесие нарушается, то у человека появляется желание его восстановить. А так как восстановить это равновесие не всегда удается, человек заболевает.

Таким образом, по его мнению, человеческое поведение мотивируется не влечениями, как это представлял психоанализ, а незаконченными ситуациями, то есть неудовлетворенными потребностями, которые вызывают тревогу. Поэтому он считал, что тревога является двигателем перемен.

Перлз полагал, что понимание человеком того, КАК он ведет себя в каждое мгновение, важнее для понимания себя и для способности измениться, чем понимание того, ПОЧЕМУ он ведет себя таким образом.

### *Иерархия ценностей по Перлзу*

Перлз считал, что каждый организм стремится к достижению состояния полного функционирования. А для этого он саморегулируется, то есть поддерживает равновесие в постоянно меняющихся условиях. Этот процесс идет постоянно, так как потребности, которые требуют своего удовлетворения (открытые, незавершенные гештальты), появляются в течении всей жизни и нарушают временное равновесие.

И для того, чтобы их эффективно удовлетворять, в организме формируется внутренняя иерархия их ценности. И в результате доминирующая на данный момент потребность начинает оказывать влияние на ход мышления и поведения таким образом, что заставляет организм делать все для ее удовлетворения.

Таким образом, если потребность возникает из целостной структуры, то существует возможность мобилизации всей энергии, которой располагает организм и полной концентрации на предпринимаемых действиях. Но чаще всего дело не доходит до четкой иерархии потребностей. И многие из этих потребностей могут пытаться реализоваться одновременно

с другими, что стимулирует одновременно разные действия, часто противоположные. И энергия организма бесполезно рассеивается.

Основные теоретические положения гештальт-терапии таковы:

1. Каждый организм стремится к достижению состояния полного функционирования.
2. Человек живет потому, что саморегулируется, то есть поддерживает равновесие в постоянно меняющихся условиях.

Основными способами функционирования индивида во внешнем мире с точки зрения гештальт-теории является контакт и отступление (отказ). И человек стремится к тому, что ему интересно и отказывается контактировать с тем, что опасно, бесполезно или перестало быть интересным.

Гештальт-терапия считает основным процессом, интегрирующим функционирование организма, осознание. Понятие «осознание» используется здесь в широком значении, охватывающим «знать», «различать», «отдавать отчет».

Таким образом, главная идея всей гештальт-терапии заключается в том, что “изменение наступает тогда, когда становишься тем, кто ты есть, а не тогда, когда пытаешься стать тем, кем не являешься”.

# Глава 3. Когнитивно – бихевиоральный подход как третья основа современной психотерапии

## *Кнуты и пряники бихевиоризма*

Поведенческие терапевты рассматривают неврозы и аномалии личности как выражение выработанного в течении жизни неадаптивного поведения. С точки зрения Скиннера, основоположника и теоретика бихевиоризма, поведение человека определяется тем, что получается в результате его. Если нас поощряют в том, что мы делаем, то мы заинтересованы в таком поведении. Если нас игнорируют или наказывают, то такое поведение имеет мало перспектив.

С точки зрения Скиннера язык («программирование») усваивается на основе систем подкрепления и, в частности, закрепления внушения значимых людей.

Принципиальное значение в поведенческой терапии придается тревоге, которая с ее точки зрения является составной частью ситуации, в которой происходит невротическое научение. Они рассматривают неврозы человека и аномалии личности как выражение выработанного в онтогене-



зе неадаптивного поведения. И, например, Айзенк (1960) утверждал, что достаточно избавить больного от симптомов, и тем самым будет устранен невроз.

И бихевиористы разработали целую систему стимулов и анти-стимулов, при помощи которых они деформировали психику своих пациентов в нужную им сторону. И основывались в этой работе на теориях научения, выработанных зоопсихологом Ватсоном (1913). Также одним из «отцов» поведенческого подхода можно назвать В. Франкля (1947), который предложил для коррекции поведения так называемую парадоксальную интенцию, нашедшую позднее распространение в поведенческой терапии.

Я. Вольпе (1958) определял невротическое поведение как закрепившуюся привычку неадаптивного поведения, приобретенного в результате научения. Принципиальное значение в его теории придается тревоге, которая с его точки зрения является составной частью ситуации, в которой происходит невротическое научение. И практический опыт поведенческой терапии показал, что действительно самым действенным стимулом в устранении тревоги оказалась мышечная релаксация. Ведь нельзя одновременно тревожиться и быть расслабленным.

Поведенческая терапия стремится к тому, чтобы в результате лечения пациент приобрел так называемый коррективный опыт научения. Он предполагает приобретение новых умений совладания (копинг – умений, повышение коммуни-

кативной компетентности, преодоление дезадаптивных стереотипов и деструктивных эмоциональных конфликтов. Би-хевиоральная психология в основном занимается конкретными переменами в поведении человека – дает ему контроль над своими действиями.

Коррективный опыт научения является результатом широкого диапазона различных поведенческих стратегий, которые осуществляются как в ходе лечебных сеансов, так и между сеансами терапии. Одной из отличительных особенностей поведенческого подхода является высокая активность пациента в реальной жизни между терапевтическими сеансами. Пациентам, например, предлагается практиковать релаксационный тренинг, контролировать ежедневное потребление калорий, совершать разные само-утверждающие действия, сталкиваться с ситуациями, вызывающими тревогу и так далее и тому подобное. Решающим фактором такой терапии является мотивация пациента.

Одно время поведенческая терапия быстро вознеслась на самый верх психотерапевтического Олимпа вследствие огромного успеха ее терапии. Но с годами оптимизм относительно би-хевиоральных методов в значительной степени угас, так как оказалось, что симптомы через некоторое время по той или иной причине возвращались обратно.

## *Компьютерный мир когнитивистов*

Когнитивная психотерапия – работа с сознанием, с тем, что человек осознает, с тем, что он предъявляет. Одно из основных положений – конструктивизм (в этом перекликается с дзен-буддизмом). Исходит из того, что каждый человек на основе своего жизненного пути создает свой мир. Очень важен при этом критерий полезности. Основная цель – выработка у пациента нового видения жизни.

Начало когнитивной психотерапии связывают с деятельностью Д. Келли. В 20-х годах он использовал психоанализ и был удивлен тем, как быстро пациенты принимали фрейдовские концепции. В качестве эксперимента он стал давать совершенно другие, и в ряде случаев абсурдные, концепции своим пациентам.

И оказалось, что пациенты одинаково хорошо принимали предлагаемые им принципы и были полны желания изменить свою жизнь в согласии с ними. И Келли пришел к выводу, что ни фрейдовский анализ детских конфликтов, ни даже изучение прошлого не имеет того значения, которое им придается.

Келли говорит, что методы психоанализа могут быть полезными для раскрепощения клиентов со слишком жесткими конструкциями. А вот бихевиоральные техники помогают людям со слишком свободными конструкциями.

По мнению Келли, интерпретации Фрейда были успешны только потому, что они расшатывали привычный для пациентов способ мышления и предоставили им возможность мыслить и понимать по-новому. Он считал, что успехи клинической практики при самых разных теоретических подходах объясняются тем, что в процессе терапии происходит изменение того, как люди интерпретируют свой опыт и как они смотрят на будущее.

Он считал, что люди становятся депрессивными и ригидными потому, что попадают в плен неадекватных, ригидных категорий своего собственного мышления. Он считал, что сердцевиной неврозов является неадаптивное мышление, возникающее на ошибочных предпосылках и допущениях.

Келли (1979) составил перечень основных прав человека, которые поддерживают уверенность в себе:

1. Право быть одному.
2. Право быть независимым.
3. Право быть выслушанным и принятым всерьез.
4. Право получать то, за что платишь.
5. Право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека.
6. Право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным.
7. Право просить то, что хочешь.
8. Право делать ошибки и быть ответственным за них.

## 9. Право не быть напористым.

Когнитивный подход меняет представление человека о самом себе и своих проблемах. Отказавшись от представления о себе как о беспомощном порождении биохимических реакций, слепых импульсов и автоматических рефлексов, человек получает возможность увидеть в себе существо, склонное рождать ошибочные идеи, но и способное отучиться от них, исправить их.

С точки зрения Келли, надо прежде всего определить ту идеальную роль, которую хотел бы сыграть клиент в реальной жизни, а затем отработать те навыки и поступки, которые помогли бы ему воплотить эту роль.

### *Когнитивный Бейсик*

Главной концепцией когнитивной терапии является мысль о том, что решающим фактором для выживания организма является переработка информации. При различных психопатических состояниях на переработку информации оказывает влияние систематическое предубеждение.

Так депрессивный пациент из информации, предоставляемой окружающей средой, выборочно синтезирует темы потери или поражения. Или же человек, для которого идея преждевременной смерти имеет большое значение, может, пережив угрожающий эпизод жизни, начать интерпретировать нормальные телесные ощущения как сигналы наступа-

ющей смерти. И тогда у него разовьются приступы тревоги.

Когнитивный сдвиг можно представить как компьютерную программу. Каждое расстройство имеет свою специфическую особенность. И при тревожных состояниях активируется «программа выживания»: индивид из потока информации выбирает «сигналы опасности» и блокирует «сигналы безопасности». Эта активированная программа ответственна за когнитивный сдвиг в переработке информации.

Нормальная программа правильно отобранных и проинтерпретированных данных заменяется «тревожной программой», «депрессивной программой», «панической программой» и так далее. Когда это случается, индивид испытывает страх, тревогу и так далее.

### ***Бек – антивирус***

с точки зрения когнитивных терапевтов у каждого человека в когнитивном функционировании имеется слабое место – «когнитивная уязвимость», – которая располагает его к психологическому стрессу. Личность формируется схемами или когнитивными структурами, которые представляют из себя базальные убеждения. А они формируются в детстве на основе личного опыта и идентификации со значимыми людьми. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом и в свою очередь влияют на формирование других убеждений, ценностей и позиций.

У людей с пограничными личностными расстройствами имеются так называемые ранние негативные схемы, например: «Люди должны поддерживать меня и не должны критиковать, не соглашаться со мной и не правильно меня понимать!» На основе таких убеждений в жизненных ситуациях легко возникают эмоциональные расстройства.

Другое частое убеждение было названо Беком «условным предположением». Например: «Если я не добьюсь успеха во всем, что я делаю, никто не будет уважать меня». «Если человек не любит меня, значит, я не достоин любви». Такие люди могут функционировать достаточно хорошо до тех пор, пока не испытают серию поражений и отвержений.

Невротик склонен мыслить крайностями в ситуациях, бьющих его по самым чувствительным местам, например, по самооценке при депрессии. События воспринимаются как черные или белые, прекрасные или ужасные. Такое мышление было названо когнитивными терапевтами дихотомическим или «биполярным мышлением».

### ***Когнитивная терапия Аарона Бека***

Создана им в 60-х годах и стала известна в широких психотерапевтических кругах после выхода его знаменитой монографии «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» (1976). Он называет сознательные понятия, конкретные мысли и фантазии когнициями.

Когнитивная терапия Бека предполагает, что проблемы у индивида возникают главным образом из неких искажений реальности, основанных на ошибочных предпосылках и допущениях. Эти неправильные представления возникают в результате неправильного научения в процессе познавательного, или когнитивного, развития личности. Отсюда он выводит формулу лечения: терапевт помогает пациенту отыскать искажения в мышлении и научиться альтернативным, более реалистичным, способам формулирования своего опыта.

Целями когнитивной терапии Бека являются: исправление ошибочной переработки информации и помощь пациентам в модификации убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и эмоции.

Тремя основными концепциями когнитивной терапии являются:

1. Эмпиризм сотрудничества.
2. Сократовский диалог.
3. Направляемое открытие.

### *Стоический взгляд на психику А. Эллиса*

Рационально-эмотивная терапия была разработана Эллисом в 50-х годах и ее философские источники восходят к стоикам. Один из них, Эпиктет, писал: «Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят», что вполне



соотносится с теорией Эллиса. Он считает, что вы расстраиваетесь не из-за провала на экзамене, а потому, что провал – это несчастье, которое указывает на вашу неспособность.

С точки зрения Эллиса расстройства в эмоциональной сфере являются результатом нарушений в когнитивной сфере. Он назвал их иррациональными установками:

1. Установки долженствования. Некоторые люди убеждены, что существуют некие принципы, которые не смотря ни на что должны быть реализованы. Например: «Мир должен быть справедливым!», «Люди должны быть честными!»

2. Катастрофические установки (ужасно остаться одному на старости лет).

3. Установка обязательной реализации своих потребностей (Для того, чтобы я был счастлив, я должен быть на высоте в своей профессии!)

4. Оценочная установка. Здесь отдельная черта характера отождествляется с человеком в целом.

Эллис считает, что тревога, чувство вины, депрессия и другие психологические проблемы вызываются не психотравмирующими ситуациями как таковыми, а тем, как люди воспринимают эти события, что они думают о них. Он назвал такие представления жесткими эмоционально – когнитивными связями. И считал, что они носят характер предписания, требования, приказа. А вот у нормально функционирующего человека с его точки зрения имеется рациональная система установок, которую можно назвать системой гибких

эмоционально-когнитивных связей.

Терапия Эллиса стремится в первую очередь идентифицировать подобные, наносящие ущерб личности («само-поражающие») и вызывающие проблемы, мысли. А затем помочь пациенту заменить эти мало адаптивные стереотипы мышления на более реалистические, используя при этом моделирование, поощрение и логику.

Суть концепции Эллиса заключается в формуле С-У-Э (возбуждающее Событие – система Убеждений – Эмоциональное последствие). Когда сильное эмоциональное последствие следует за каким-либо событием, то кажется, что оно вызывает эмоцию. Но на самом деле с точки зрения Эллиса эмоции возникают под влиянием системы убеждений человека. Когда возникает нежелательное эмоциональное последствие, такая как сильная тревога, то его корни можно найти в иррациональных убеждениях человека. Если эти убеждения эффективно опровергать, приводить рациональные доводы и показывать их несостоятельность на поведенческом уровне, то тревога исчезнет.

Рационально-эмотивная терапия Эллиса – это способ диагностики иррациональных убеждений и систематического замещения их рациональными представлениями.

Эллис (1958) определил 12 основных иррациональных идей, которые влияют на поведение взрослого человека:

1. Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих.

2. Есть поступки порочные, скверные. И повинных в них следует строго наказывать.

3. Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.

4. Все беды навязаны нам извне – обстоятельствами или людьми.

5. Если что-то пугает или вызывает опасение – будь начеку!

6. Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолевать.

7. Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.

8. Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным (Нужно все понимать, все уметь, все знать и во всем добиваться успеха).

9. То, что сильно повлияло на нашу жизнь один раз, будет всегда влиять на нее.

10. На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все для того, чтобы люди менялись в желаемом для нас направлении.

11. Плыть по течению и ничего не предпринимать – вот путь к счастью.

12. Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.

Эллис утверждает, что эти убеждения явно не логичны и разрушительны для личности, потому что ведут к эмоциональным нарушениям, когда мы не получаем одобрения и

любви, терпим неудачу в каком-либо деле. Придерживаться иррациональной системы убеждений – значит гарантировать себе жизнь, полную фрустраций и разочарований, так как у многих людей есть склонность при малейших неудачах преувеличивать их, исходя из своих иррациональных убеждений.

### *Лестница жизни Э. Эриксона*

Э. Эриксон считал, что человек переживает в течении жизни восемь психосоциальных кризисов, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего кризиса личности:

Первый кризис – на первом году, который связан с тем – удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ухаживающим за ним человеком. Если да, то у ребенка развивается чувство глубокого доверия к окружающему его миру. Если же нет, то у него развиваются недоверие и подозрительность.

Второй кризис связан с первым опытом обучения. Особенно с приучением его к чистоплотности. Если родители понимают ребенка и помогают ему контролировать свои естественные отправления, ребенок получает опыт автономии. Если же родители контролируют эти процессы очень строго, то это приводит к развитию у ребенка чувства стыда или сомнений, связанных с боязнью потери контроля над

собственным организмом.

Третий кризис соответствует второму детству (с 3 до 7 лет). В этом возрасте происходит самоутверждение человека. Планы, которые он строит и осуществляет, позволяют ему выработать чувство инициативы. Если же он будет при этом терпеть неудачи, то это может привести к чувству вины и покорности.

Четвертый кризис происходит в школьном возрасте, когда ребенок учится работать. В зависимости от политики родителей и учителей в этом возрасте у ребенка может развиваться вкус к работе или же, напротив, чувство неполноценности относительно своих возможностей или же собственного статуса среди товарищей.

Пятый кризис свойственен подросткам в том возрасте, когда они производят идентификацию (усвоение образцов поведения тех людей, которые значимы для подростка). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и тех выборов, которые он должен сделать. Неспособность подростка завершить этот процесс может привести к «распылению» идентификации или же к путанице ролей, которые подросток будет играть в аффективной, социальной или же профессиональной сфере.

Шестой кризис свойственен молодым людям. Он связан с поиском близости с любимым человеком. Отсутствие подобного опыта приводит к изоляции человека и его замыка-

нию на себе.

Седьмой кризис обычно происходит в 40-летнем возрасте. Он характеризуется появлением чувства сохранения рода (генеративности), выражающегося главным образом в интересе к следующему поколению и его воспитанию. Этот период жизни характеризуется высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях.

Восьмой кризис связан со старением. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, а разрешение зависит от того, как этот путь пройден.

Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Таким образом, когнитивная психотерапия позволяет построить новую концепцию, новую философию жизни на основе гедонизма. Эллис иллюстрируя это положение говорил: «Жить надо в «кайф»!»

Эпиграфом к когнитивно-эмотивно-поведенческой психотерапии может быть афоризм: «Как мы мыслим – так мы и существуем!» Она относится к психотерапии типа инсайта (Ах, вот оказывается как! Здорово!) И учит своих пациентов быть учеными относительно себя, учит самонаблюдению и само-оцениванию, стимулирует интерес к себе и заботу о

себе.

## *Терапия реальности Вильяма Глассера*

Логика данного направления психотерапии состоит в том, что если можно контролировать свои мысли и поступки с помощью таких неподходящих средств, как наркотики, боль, межличностные конфликты, то можно управлять своим сознанием с помощью более позитивного контроля. Ее суть можно выразить следующими словами: «Принимай на себя ответственность за свою жизнь и отвечай за последствия своих действий».

Глассер говорил: «У всех пациентов есть общая черта: все они отрицают реальность окружающего их мира. Некоторые нарушают закон, отрицая тем самым правила общества. Другие обвиняют во всем соседей и составляют заговоры против них. Некоторые боятся открытых мест, закрытых помещений, самолетов, эскалаторов, и при этом спокойно воспринимают иррациональность своих страхов.

Миллионы пьют, чувствуя неадекватность, которой можно было бы избежать, научившись быть другим. Много людей выбирают самоубийство, вместо того, чтобы посмотреть в глаза реальности и понять, что они могут решить свои проблемы более адекватным способом.

Отрицание реальности может быть частным или полным, как у больного шизофренией. Терапия будет только тогда

эффективной, когда пациент прекратит отрицать реальность мира и признает, что реальность не только существует, но и законы ее таковы, что они должны удовлетворять свои потребности только в рамках реальности».

Терапия реальности – это просто использование здравого смысла в психологии. Человек должен понять и принять, что мир несовершенен и не подстраивается под интересы человека, и человек должен уметь действовать позитивно. Мирозрение терапии реальности в том, что человек в какой-то мере властен над своей судьбой, если он реалистично воспринимает себя и окружающий мир.

### *Система отношений Мясищева к действительности*

Разновидностью психодинамической психотерапии является лично-ориентированная (реконструктивная) психотерапия, теоретической основой которой является теория отношений В.Н. Мясищева (1960).

Их общая цель – осознание пациентом источников своей болезни. Однако если психоанализ считает, что источники болезни лежат в биологических влечениях, в мифическом материале бессознательного, то патогенетическая психотерапия усматривает их в действующих жизненных отношениях, в реальном материале жизненных отношений.

Главной целью патогенетической психотерапии является



реконструкция системы отношений, нарушенной в процессе развития личности под воздействием социальных факторов, прежде всего нарушений отношений в родительской семье. Вследствие этого она не может рационально решать возникающие интра-психические конфликты, что приводит к возникновению невроза.

По Мясищеву невроз развивается тогда, когда переживания становятся патогенными, то есть когда события, происшедшие с человеком, значимы в его системе ценностей (по Мясищеву – системе отношений к действительности). Их значимость является условием аффективного напряжения и аффективной реакции.

Вторым моментом, который приводит человека к неврозу, является невозможность продуктивно разрешить конфликт. Третьим моментом, приводящим к неврозу, является невозможность решить эту ситуацию в той системе ценностей, в которой человек живет. Человек не способен или не умеет найти продуктивный, рациональный выход в данных условиях. Ситуация характеризуется ее индивидуальной и относительной неразрешимостью.

Вывод: невроз по Мясищеву – психогенное заболевание, в основе которого лежит неудачно, нерационально и непродуктивно разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее сторонами действительности, вызывающие болезненно тягостные для нее переживания: неудачи в жизненной борьбе, неудовлетворенность потребностей,

недостигнутая цель, невозможная потеря. Неумение найти рациональный и продуктивный выход влечет за собой психическую и физиологическую дезорганизацию личности.

Патогенные источники невроза, по убеждению Мясищева, нужно искать не столько в абсолютных качествах психики и условиях жизни, сколько в соотношениях первых со вторыми.

А.Е. Личко (1977) на основе идеи Мясищева о «ситуативной недостаточности» ввел понятие «место наименьшего сопротивления» у акцентуированной личности. Так для гипертимного человека монотонная жизнь – острый нож. А для человека вялого и астеничного она оказывается желательной.

Мясищев выделял две основные формы невроза, которые определяются соотношением истории личности и истории невроза:

1. Невроз как патологическое развитие. Здесь конституционные особенности имеют лишь значение одного из условий, а основную роль играет процесс развития – в определенных внешних условиях. И он подчеркивает важность для появления этой формы невроза ситуаций раннего детства из-за того, что оно является наиболее пластичным периодом жизни.

Он считал, что ситуации раннего детства формируют первые установки личности на окружающее, определяют ее связи с действительностью, направление и тип ее развития, спо-

собы переработки переживаний.

При невротическом развитии не острые конфликты, а вся обстановка, создающая противоречия с действительностью, искажает ход развития личности, создавая патологические тенденции.

2. Актуальный невроз. Он остро возникает у личности, до того здоровой, под влиянием тяжелого, острого переживания или трудно разрешимой ситуации.

Мясищев считал, что основной задачей патогенетической терапии является то, чтобы пациент уловил бы взаимосвязи между историей его жизни, сформированными ею его отношениями, вытекающими из них неадекватными реакциями на сложившиеся обстоятельства и проявлениями его болезни.

Излечение наступает, если удастся изменить систему отношений больного в целом, его отношения к миру, если изменяются в широком плане его жизненные позиции и установки.

Таким образом психотерапия по Мясищеву представляет пограничную зону, в которой сочетаются лечение, восстановление и воспитание человека.

## Глава 4. Эклектическое резюме

Человек живет в реальном мире, в котором хочет не только выжить, но и занять достойное место (правда, по большому счету, это тоже делается в первую очередь ради выживания). И на его поведение влияют и социальное давление (как это доказывал Э. Фром) и архетипы (К. Юнг) и воля человека (О. Ранк) с его стремлением к власти (А. Адлер) и его потребность в безопасности (К. Хорни). И, конечно же, дедушка Фрейд тоже по-своему был прав, когда придавал такое значение сексуальности.

При ознакомлении с основными теоретическими постулатами, на которые опираются известные психотерапевтические школы, мы поняли, что разные исследователи предлагали в «режиссеры психики» разные инстинкты.

Например, экзистенциальная психология ввела понятие о свободе человека и его ответственности за формирование своего внутреннего мира. А психоаналитический метод смотрел на эту же проблему с противоположной стороны, уделяя внимание только истории индивидуального развития. С моей точки зрения оба эти направления правильно объясняют все со своей точки зрения и с той позиции, на которой стоят. Но при этом обе эти крайние точки зрения неверны. Истина, скорее всего, находится посередине.

И различия их подходов, скорее всего, связаны с тем, что

они брали инстинкты разных уровней и считали их базовыми без всяких для этого оснований. Например, адлеровский инстинкт могущества на самом деле является следующим этажом проявления инстинкта самосохранения – ведь он обеспечивает выживание! Вот из этого не понимания разно-уровневости инстинктов и возникает путаница.

Видя какой-либо результат, который отличается от предполагаемого результата, который мы выводим на основе наблюдения простых (очевидных, то есть наблюдаемых своими собственными глазами) причинно-следственных связей, мы можем предположить, что наши действия являются проявлением каких-то более глубоких и фундаментальных мотивов, которые проявляются в нашем поведении вне зависимости от нашей воли. Фрейд считал, что этими мотивами являются либидо и инстинкт смерти.

Ну, относительно либидо была масса споров и, в конце концов, большая часть исследователей пришла к выводу, что это так. Но под либидо стали понимать не только половую энергию. А инстинкт смерти как мотив поведения человека, насколько я знаю, признают только фрейдисты, да и то с большими оговорками. Например, К. Лоренц, лауреат Нобелевской премии по этологии, категорически против того, чтобы вообще считать этот инстинкт существующим. Исследования Брауна (1953) среди американских фрейдистов выяснили, что 94 процента их тоже не признают наличие этого инстинкта. Может быть, на собраниях своих сообществ они

и вынуждены следовать «генеральной линии». Но в практической деятельности они придерживаются других представлений.

«Основные мотивационные тенденции, постулируемые Фрейдом, мыслятся им гомеостатически, то есть любую деятельность Фрейд объясняет как средство восстановления нарушенного равновесия.

Однако опирающиеся на современную ему физику предположения Фрейда, что устранение напряжения есть первичная и единственная тенденция живого существа, просто не соответствует действительности. Рост и размножение представляют из себя процессы, не поддающиеся объяснению через призму принципа гомеостаза». (*Psychologische Rundschau*. Band VIII/1, 1956.)

Фон Бергаланфи смог показать, что даже в биологии уже нельзя опираться на принцип гомеостаза. Гольдштейн, опираясь на материалы изучения мозговой патологии, представил подтверждения своего тезиса о том, что стремление к гомеостазу является не характеристикой нормального организма, а признаком патологии. В психологии против теории гомеостаза выступили Олпорт, Маслоу, Шарлотта Бюлер.

Таким образом, принцип гомеостаза, поборником которого в психологии был Фрейд, не может служить достаточным основанием для объяснения человеческого поведения. В частности этот подход оказывается слеп к таким феноменам человека, как творчество, устремленность к ценностям

и смыслу.

Первый закон димензиальной онтологии, сформулированный В. Франклем, гласит:

«Один и тот же предмет, спроецированный из своего измерения в низшие по отношению к нему измерения, отражается в этих проекциях так, что различные проекции могут противоречить друг другу. Например, если стакан спроецировать на двухмерные плоскости, то получится прямоугольник и круг».

Второй закон гласит: «Уже не один, а различные предметы, спроецированные из их измерения в одно и то же низшее измерение, отображаются в своих проекциях многозначно. Если, например, я проецирую шар, конус и цилиндр, то во всех трех случаях получается круг. Эти тени многозначны, так как на основании тени я не могу заключить – какой из трех предметов отбросил эту тень.

Человек так – же, если у него редуцировать специфически человеческое измерение и спроецировать его на плоскости биологии и психологии, отображается на них так, что эти проекции противоречат друг другу. Ведь проекция в биологическое измерение обнаруживает соматические явления, тогда как проекция в психологическое измерение обнаруживает явления психические.

Бессмысленно искать разрешения антимонии души и тела в тех плоскостях, на которые мы проецируем человека. Обнаружить единство можно только в высшем измерении,

в измерении специфически человеческих проявлений. Быть человеком – значит выходить за пределы себя, быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваться делу, которому человек себя посвятил, человеку, которого он любит, богу, которому он служит.

Теперь нам ясно, что данные, полученные в плоскости низших измерений, сохраняют свою значимость в пределах этой плоскости. Это в равной степени относится к таким односторонним исследовательским подходам и направлениям, как рефлексология Павлова, бихевиоризм Уотсона, психоанализ Фрейда и индивидуальная психология Адлера.

Человек, став человеком, остается в чем-то животным и растением. Можно сравнить его с самолетом, который сохраняет способность передвигаться по земле, подобно автомобилю. Правда, доказать, что он самолет, он может только если оторвется от земли и поднимется в воздух.

Допустим, я проецирую не просто трехмерное изображение на двухмерную плоскость, а Федора Достоевского – в плоскость психиатрического рассмотрения. Тогда для меня Достоевский – не более, чем эпилептик. То, чем он является помимо этого, не отражается в психиатрической плоскости».

Франкл говорил также следующее: «Фрейдовский принцип удовольствия является ведущим принципом поведения маленького ребенка, адлеровский принцип могущества – подростка, а стремление к смыслу является ведущим принципом поведения зрелой личности взрослого человека.



Попытаемся с помощью сравнения пояснить, какую ошибку делает психодинамика в отношении энергии влечений, питающей – но не более, чем питающей – духовную жизнь. Каким видит город чистильщик стоков? Он не видит ничего, кроме водопроводных и газовых труб, а также электрических кабелей. Но культурная жизнь города не состоит из газа, воды и электричества.

Психодинамик тоже видит только чрево, только психический фундамент духовной жизни. Он видит только динамику аффекта (стремление к наслаждению!) и энергетику влечений (побудительную силу!)»

Фон Бергаланфи (1973) для описания активного организма предложил концепцию иерархических порядков, в которой более простые системы (например, клетки) интегрированы в более сложные системы (например, органы) в качестве элементов или подсистем.

Органы же, в свою очередь входят в качестве элементов или подсистем в более сложные системы (например, в организмы), которые на следующем иерархическом уровне снова взаимодействуют с окружающим миром и образуют социальные системы. Эта точка зрения выводит на первый уровень сформулированный уже в конце позапрошлого века В. Эренфельдом (1890) тезис о том, что целое (система) есть большее, чем сумма его частей (подсистем).

С повышением сложности систем появляются новые качества, которых на уровне подсистем еще не было. Поэтому

в каждом случае шанс решения проблемы уменьшается, если пытаются вновь возникшие комплексные феномены (например, психосоматические заболевания) редуцировать до уровня их биофизических связей, так как феномен теряет свои специфические качества при низведении на иерархически более низкий уровень.

В терапевтической области вовлечение системно-теоретических концепций привело к развитию различных школ семейной терапии, которые в своей практической работе наблюдают и описывают в первую очередь не индивидуума, а обращают свое внимание на взаимодействие двух и более лиц.

Тем самым значительно расширяется ракурс видения причин проблемы. В качестве источника нарушения понимается уже не структура личности отдельного человека с его психодинамикой в отношении переживаний, чувств и прошлых травм, но его поведение в ходе взаимодействия со многими лицами со своими открытыми или скрытыми правилами становится исходным моментом понимания нарушения. Не кто-то один является виновным или больным, а правила, по которым семья функционирует как система и удерживает свое равновесие, являются причиной нарушения.

Однако Фрейд был достаточно гениален для того, чтобы осознать эту привязанность своей теории к определенному измерению. Он писал Людвигу Бинсвангеру: «Я остановился лишь на первом этаже и подвале всего здания». (цит. по

Франкл)

И когда мы задумываемся – почему тот или иной исследователь пришел к данному видению проблемы, то вынуждены будем констатировать, что это связано, скорее всего, с историей его жизни, которая обусловила эти предпочтения. На основе этого можно утверждать, что те приоритеты, которые автор высвечивает в своей теории, зависят в первую очередь не от объективных условий, а от субъективных установок личности исследователя.

С точки зрения Адлера цель жизни – прийти от низкой жизненной позиции к преобладающей. И в этом выражении четко проявляется его жизненное кредо – Адлер был выходцем из бедной семьи! И та идеология, которая окружала его в детстве – любой ценой выйти в люди, отразилась на его теоретических построениях.

Известно также, что Адлер в 4 года чуть не погиб под повозкой. И потом неоднократно утверждал, что хотел бы быть сильнее смерти. И создал, в конце концов, теорию обретения этой силы.

Юнг пережил психоз после разрыва с Фрейдом и, сумев его преодолеть через само-исцеление, стал лучшим знатком шизофрении. Вся аналитическая психология базируется на парадигме шизофрении – лечение психического раскола, объединение разрозненных частей, синтез.

Выдвижение и отбор гипотез происходит также и исходя из смутных ощущений внутреннего предрасположения к

принятию той или иной теории, вероятно зависящей от ценностной ориентации ученого. Не случайно лидер бихевиоризма Ф. Скиннер в ранней юности увлекался конструированием механических устройств, а Роджерс восхищался живой природой, интересовался религией.

Теория Фрейда была верна ДЛЯ ТЕХ УСЛОВИЙ, в которых жили его пациенты. В Вене времен Фрейда все живые проявления человеческого естества были практически подавлены ханжеской моралью. И поэтому сексуальные желания людей проявлялись почти только в виде символических сновидений. Основанная на религиозных запретах мораль загоняла эти силы настолько глубоко, что только под психоанализом люди осознавали их наличие.

Можно предположить, что Фрейду, когда он был ребенком, родители внедрили такой сильный запрет на проявлении его сексуальности, что он связался с жизнью или смертью (не дай Бог ты нас опозоришь проявлением Этого! Это такой большой грех, что за него мы даже можем тебя убить!) Поэтому он запрятал свои сексуальные побуждения очень глубоко от себя. Но эта потребность все равно проявлялась в его символических снах. И он решил, что это общее правило для всех людей.

Например, я могу совершенно точно сказать про себя, что у меня нет никаких сексуальных запретов, которые мне нужно было бы скрывать от самого себя. Если у меня есть какие-то ограничители, которые регулируют эту функцию мо-

его организма, то они поставлены мною самим и признаются мною как необходимые. И мне совершенно не стыдно за те формы проявления сексуальности, которые у меня есть. Поэтому я уверен, что фрейдовские мотивы поведения ни в коей мере не определяют моего поведения.

И если в процессе воспитания человек ничего не будет слышать о половых запретах, если его психо-сексуальное воспитание будет идти в соответствии с природной программой, то у него не будет конфликта между Ид и Суперэго из-за проявлений его сексуальности. Но даже у взрослого человека можно добиться этого. Суперэго формируется воспитанием. И никакой сверхъестественной силой не обладает, кроме статуса материнской управляющей программы. И при помощи 6-ти шагового рефрейминга с ним вполне можно договориться. И таким образом менять структуру личности человека.

В этом плане мне нравится выражение Я. Конна из статьи в журнале Американской медицинской ассоциации (1974). Он писал: «Фрейдовское представление о том, что за привязанностью ребенка к матери скрыто инцестуальное (кровосмесительное) влечение, следует рассматривать как проекцию на психику ребенка лишь переживаний взрослых психопатов».

Юнг говорил: «Старший брат, идущий по стопам отца и приближающийся к социальной власти, будет томиться от неудовлетворенной потребности получать удовольствие, а

младший брат, угнетаемый и обижаемый старшим братом и отцом, будет дразним честолюбием и потребностью в самоутверждении. Он подчинит этому все другие страсти, а потому они не будут представлять для него большой проблемы, по крайней мере – проблемы жизненно важной».

Таким образом, это подтверждает мысль о том, что болезни – суть проявления диспропорций, которые могут возникать в разное время и в зависимости от условий индивидуальной истории жизни.

Поэтому все психотерапевтические теории, которые объясняют появление и развитие болезней со своей точки зрения, несомненно правы. Но они описывают таким образом один из ТЫСЯЧ (!) возможных сценариев развития психики. То есть проблема в том, что все известные психологические теории однобоки, объясняя причины появления болезней наличием только одной или нескольких причин.

И вся история борьбы между разными противоположными концепциями учит нас, что в конце концов равновесие устанавливалось на некоем среднем варианте, одинаково удаленном от крайних точек зрения.

Как показывает мировой опыт развития психотерапии, успехи той или иной методики оздоровления напрямую зависели от 2 факторов: веры масс в эту методику и адекватного отражения теоретической частью этой методики генеза тех заболеваний, которые при помощи этой методики пытались излечивать. И если от веры и эффекта взаимного

внушения людей в эффективность данной методики зависела высота, на которую взлетала методика в общей иерархии психотерапевтических методик, то от второго фактора напрямую зависело – закрепится ли она там и надолго ли ее хватит. Положительным примером закрепления на психотерапевтическом Олимпе является психоанализ, а отрицательным – аутогенная тренировка.

Я, не кривя душой, могу сказать, что являюсь последователем З. Фрейда, К. Юнга, К. Хорни и иже с ними. Ибо НИКТО из них не ошибался в своих попытках объяснить движущие силы человеческого разума. С моей точки зрения они ошибались только в одном: Они считали СВОЮ точку зрения единственно верной! А верными, скорее всего, были все точки зрения всех классиков – только каждая по-своему, освещая одну часть бурного моря человеческих влечений.

Как показывает опыт, все основные психотерапевтические направления эффективны при определенном круге нозологий. Но не при всех болезнях! Это позволяет утверждать, что они эффективны при том круге нозологий, который наилучшим образом описывает теория. Если все эти подходы существуют и позволяют достичь успеха в работе с пациентами, то это говорит, что коррекцию нарушений можно проводить на многих уровнях за счет адаптационных возможностей разных структур психики.

Психоанализ, наркоанализ, кататимно-имагинативная психотерапия, трансперсональная психотерапия работают

на очень глубоком уровне и могут (в потенциале) откорректировать перинатальные патологии. Другие методики работают с более поверхностными структурами и, соответственно, могут корректировать только их или же более поверхностные нарушения. Но не более глубокие! И тот уровень, который описывает теория методики, она и корректирует.

То есть получается, что нельзя сказать – эта методика лучше, а эта теория данного конкретного направления лучше, чем другая. Все они прекрасно работают, но только в своем круге нозологий. И врач должен или специализироваться на определенном типе больных или же прекрасно знать все методы (а это невозможно!)

Основные конструкты различных психотерапевтических школ в едином блоке выглядят примерно так:

Психоаналитики говорят:

«Человечество управляется бессознательными силами из прошлого. Важное значение имеет биологическая подоплека половых, агрессивных потребностей и потребностей выживания. Развитие человека зависит от удачного разрешения критических ситуаций на ранних стадиях жизни. Проблемы на более поздних стадиях – это отголоски переживаний раннего детства. Личность – это совокупность опыта прошлого, проявляющегося в Ид, Эго и Суперэго».

Гештальт-терапевты добавляют к общей картине следующее:

«Личность человека в результате его индивидуального



развития может быть расколота или разделена на части. Это расщепление ведет к тревоге, беспокойству и, в конечном счете, к патологии».

Бихевиористы вдобавок к этому утверждают:

«Развитие человека определяется окружающей средой, формирующей личность, но реакции личности в свою очередь формируют и окружающую среду. Поведение имеет свои законы и поддается объяснению и систематическому изучению».

Логотерапия говорит:

«Мир существует в таком виде, в каком человек определяет его смысл».

Когнитивно-бихевиоральная терапия вторит ей:

«Нас тревожит не мир, а наши представления о нем. Люди действуют на основе своих знаний. А иррациональное мышление может привести к неэффективному поведению. Люди способны думать более рационально и вследствие этого меньше страдать».

Экзистенциальная (гуманистическая) теория добавляет к общей картине:

«Задача человека – найти смысл и направление движения в мире, который часто кажется абсурдным и бессмысленным. Каждый человек уникален и каждый по-своему понимает и анализирует мир».

Личностно-центрированная терапия Роджерса в этом плане считает:

«Каждый человек обладает потенциалом двигаться в естественном положительном направлении. Каждому человеку присуще чувство собственной ценности и достоинства и способность направлять собственную жизнь и двигаться в направлении само-актуализации, личностного роста и здоровья.

Мнение, которое человек имеет о себе (самооценка), определяет его способ видения мира. И степень конгруэнтности реального Я с идеальным Я определяет степень здоровья человека».

Терапия реальности завершает:

«Люди сами могут развить свою индивидуальность и решать сами за себя. Однако решения принимаются в контексте реальности существования в сложном мире».

И я постараюсь на этих страницах доказать, что верны не отдельные теории, а общая эклектическая картина, которая образуется при их соединении.

И если нам надо вылечить человека, то в первую очередь надо помочь ему понять корни своих проблем, которые возникли в его детстве (это психоаналитический подход). А затем помочь перестроить свой образ Я, который образовался на этом негодном фундаменте, и помочь ему найти смысл жизни, изменить представление о себе (это уже экзистенциально – гуманистический подход). И на третьем этапе на основе представления, что личность является контролирующим центром, надо помочь ему построить более адекватное

поведение, научить его жить в этом мире по-новому, пользоваться тем, что он приобрел на первых двух этапах (это когнитивно-бихевиоральный подход). И при лечении пациентов должны быть задействованы ВСЕ три этапа. Правда, у разных пациентов эти этапы должны быть разными по продолжительности.

Психотерапия как идея появилась только тогда, когда общество созрело для этого. И вначале она была такой же бестолковой и императивной, каким было само общество (Месмер). Но когда общество стало более гуманным, то появилось гуманистическое направление в психотерапии (Роджерс). И когда общество начало отказываться от противостояния на идеологической основе и начало постепенно интегрироваться во что-то единое, в психотерапии начали развиваться тенденции к эклектизации психологических методик.

Кстати, в медицине такое понятие, как «психическое заболевание» появилось где-то в 17-18 веках. И вполне возможно, что до этого его как массового явления в обществе не существовало вообще. И мне представляется, что это связано с уменьшением давления внешней среды, из-за чего люди могут себе ПОЗВОЛИТЬ психические заболевания. А раньше люди говорили себе примерно так: «Тоже мне проблема – мама в детстве не любила. А кого любила? Надо прекратить эту ерунду пороть – ведь надо выживать!»

В настоящее время инстинкт самосохранения не действу-

ет на поведение человека так сильно, как во время войн. Ведь психосоматоз, хоть и несет опасность для жизни, чаще всего не включает инстинкта самосохранения на полную мощность. Ведь опасность как бы растянута по времени, размазана на долгие годы. И это является наиболее коварной ловушкой, которая ставится нашей ленью и которая подсекает наше здоровье.

Даже если у человека в результате накопившихся психологических проблем образуется психоз, инстинкт самосохранения не вмешивается: ведь непосредственной угрозы жизни нет! Как бы ни складывались обстоятельства – родители или государство не бросят на произвол судьбы.

Хорошо известен факт относительно психосоматозов – во время Второй Мировой войны многие психосоматозы практически исчезли! Например, крайне редко встречались бронхиальная астма и язвенная болезнь. Видимо, дело было в том, что экстремальная обстановка не давала никому поблажек. И если ты болеешь каким-либо психосоматозом, то это не давало никакой выгоды – наоборот, увеличивало угрозу смерти. И инстинкт самосохранения говорил: «Сейчас не до этих «игрушечек»! Надо выживать!» А вот после войны, когда угроза смерти резко уменьшилась, хирурги замучились вырезать язвы желудка. К сожалению, я нигде не смог найти данных о том, как вел себя сахарный диабет во время войны. Но я практически уверен в том, что количество больных резко снизилось!

Как утверждает Коэн, невроты в узком смысле этого слова в концлагерях не наблюдались; невротики там становились здоровыми. Краль (1951) также подчеркивает как особо заслуживающее внимание то обстоятельство, что в условиях лагеря наступало улучшение тяжелых навязчивых невротозов. В условиях жесточайшего давления окружающей среды, когда любой дополнительный неблагоприятный фактор может запросто склонить чашу равновесия в сторону смерти, организм мобилизуется и не обращает внимания на мелочи. И человек забывает о детских обидах и страхах. Да и вопрос о смысле жизни отпадает в этом случае сам по себе.

Вся история борьбы между разными противоположными концепциями учит нас тому, что, в конце концов, равновесие устанавливалось на некоем среднем варианте, одинаково удаленном от крайних точек зрения. Весь опыт развития цивилизации убеждает нас в том, что природа не любит крайние варианты. И безжалостно отсекает их!

Видимо, это в ней «генетическое» – как встроенный механизм противодействия накоплению вредных мутаций. Если бы этого механизма не было, то Человечество давно бы превратилось в конгломерат совершенно разных по фенотипу и генотипу существ.

Когда читаешь сочинения ученых прошлых веков, то явно видишь, что их построения парциальны из-за того, что они строили свои концепции на основе той информации, которой в то время владело общество. Например, апокалип-

тический прогноз Мальтуса говорил, что приблизительно к концу 20-го столетия на Земле негде будет стоять – так разрастется население при том темпе прироста, который наблюдался в его время. Но в настоящее время включились такие механизмы ограничения рождаемости, о которых Мальтус и подумать не мог. И его прогноз оказался фикцией. Ведь он не учитывал вследствие примитивной линейности расчета того, что чем больше будет людей на планете, тем меньше станет ресурсов, тем меньше будет рождаться (и, самое главное) выживать детей. А деградация внешней среды остановит рост популяции задолго до этого.

То же самое относится даже к великим психологам начала века. Они на основе той информации, которой владели в то время, построили вполне добротные теории. И эти теории здорово послужили Человечеству. Но в настоящее время наука дала нам такой поток фактов, что мы можем построить намного более адекватную картину внутреннего мира человека.

Достаточно хорошей метафорой, иллюстрирующей положение дел в психологии и психотерапии, является следующая. Представьте себе темную комнату, в которой изредка и в разных местах горят лампочки. И они освещают какое-то небольшое пространство вокруг себя. Поблизости от лампочки можно легко найти любой предмет. Но по мере отдаления от нее, делать это станет все труднее и труднее. Общей картины увидеть при таком освещении невозможно. На-

до включать центральный свет.

И в этой работе я постараюсь подвесить как можно более сильную общую лампочку в «комнате психологии». Пусть она не высветит детали той или иной проблемы и не ответит на вопрос о том, как лечить ту или иную конкретную болезнь. Но мне хотелось бы прояснить для вас общие принципы формирования психики и образования болезней так, как я стал видеть это в результате ознакомления с самыми современными психологическими теориями. То есть провести процесс, который А. Айви назвал «систематическим эклектизмом».

На основе разбора наследия психотерапевтических корифеев мне пришлось убедиться, что ни одна их теория не годится для работы с современными пациентами (во всяком случае с российскими). Это связано, наряду с ранее высказанными соображениями, также и с тем, что психотерапия в последнее время в значительной степени стала совершенно не той, какой она была в их времена.

Во-вторых, во всем мире сейчас наблюдается явное стремление от отказа от противоположных концепций. В результате вырабатываются новые подходы к решению проблем, которые чаще всего являются синтезом противоположных взглядов. И нам с вами без этого не обойтись.

И на этих страницах я постараюсь сначала ответить на основополагающий вопрос о движущих силах человека. После того, как мы придем в этом вопросе к чему-то, что более ме-

нее будет внушать доверие, мы уже сможем создать общую теорию формирования психики человека с нуля и до взрослого состояния. И на ее основе нам будет уже достаточно легко понять – как у человека формируются болезни и проблемы. А понимание этого позволит создавать работающие схемы лечения этих болезней и проблем.

Если теория адекватно отражает реальность, то на ее основе можно легко построить инструменты изменения этой реальности в нужную сторону. И в других частях этой книги я приведу вам чрезвычайно эффективные техники, которые построены на реализации изложенных здесь теоретических построений.

Личность человека является конгломератом достаточно устойчивых наследственных признаков – темперамента, чувствительности, способностей, а также сформированных на их основе характера, мотиваций, установок, нравственности и т.п.

А человеческий мозг, на основе работы которого и возникает личность – необозримо более сложное функциональное образование. И мы знаем о его работе крайне мало. И есть вполне обоснованные подозрения, что никогда не сможем узнать это в полном объеме (так как изучаем изучаемое изучаемым). Мы в этом случае начинаем напоминать топор, который вознамерился изучить свое строение при помощи имеющихся у него инструментов познания. А ими является он сам!



Но, естественно, все не так мрачно, как я только что изложил. Даже если мы будем знать только 50 процентов информации о функционировании мозга, этого вполне достаточно для построения надежных теоретических моделей. А на их основе – работающих техник.

На настоящий момент основные моменты функционирования мозга, основные законы его работы, современная психология в какой-то степени расшифровала. Я постараюсь максимально связанно и образно, «на пальцах», эти положения вам на этих страницах осветить. И мне представляется, что в результате мы увидим достаточно близкую к реальности картину того, что же все-таки происходит под костями черепа.

### *Почему нужны теоретики?*

Естественным и очевидным является положение, что любые новые успехи возможны только на основе творческого переосмысления и обобщения на качественно новом уровне огромного фактологического материала и научного опыта, который наработан к сегодняшнему дню в современной психологии и психотерапии.

Академик И.В. Давыдовский как-то сказал: «История учит тому, что упадок или отсутствие принципиальных, то есть естественнонаучных обоснований и теоретических обобщений в науке, неизменно порождает кризис, застой

практики». А Лоренц говорил об этом следующее: «Всякий раз, когда человек обретал способность преднамеренно изменять какое-либо явление природы в нужном ему направлении, он был обязан этому своим пониманием причинно-следственных связей, определяющих это явление». (К. Лоренц. Агрессия. М. «Универс», с. 36, 1994.)

То есть теоретические основы методики являются чрезвычайно важным фактором для ее успешного применения на практике. И чем более адекватна теория реальности, тем методика, основывающаяся на этой теории, эффективнее.

Любой современный психотерапевт должен иметь возможность выбора инструментария для своей работы с пациентами в очень широком диапазоне методик и техник. А это возможно только в том случае, если он будет эклектиком и придерживаться эклектических воззрений на механизмы работы психики.

Поэтому в настоящее время в современной психотерапии явно прослеживается тенденция к эклектизации. Врач может очень уважительно относиться к отцу-основателю того психотерапевтического направления, которого он придерживается. Но при этом уже не боится использовать в своей практике приемы, взятые из других разделов психотерапии.

И то, что практикующие психотерапевты это поняли, я наблюдаю уже в течении многих лет на различных конференциях и курсах. Тот поток новых технологий, который хлынул в нашу страну в последние два десятилетия, не привел к раз-

делению нашего психотерапевтического «поголовья» на отдельные психологические «квартиры», как это происходило и происходит на Западе.

Наши психотерапевты пошли по пути эклектики и, как акулы, хватают все, что попадетсЯ – авось пригодится. А затем уже создают новые эклектичные методики, которые приспособливают под свои психологические особенности.

И эта книга, которую вы сейчас держите в руках, тоже является результатом этого процесса эклектизации. Я в свое время тоже собирал все, что попадетсЯ под руки, пытаюсь применять все найденное без изменения, в том виде, которого придерживались отцы-основатели метода.

Но потом понял, что все эти методики надо приспособить, во-первых, к менталитету нашего народа. Во-вторых, их надо приспособить к себе. В-третьих – приспособить к КАЖДОМУ конкретному пациенту. И, в-четвертых, я понял, что, если я хочу стать классным специалистом, то я должен стать мастером на все руки. А это сделать невозможно, если одну патологию я буду лечить бихевиористскими методами, опираясь на ее теорию, а другую (возможно у того же человека) – методами гештальт-терапии. И я понял, что без попытки интеграции всех известных подходов в единую, общую теорию, мне не обойтись.

Мне нужна была адекватная теория, на основе которой я мог бы СОЗДАВАТЬ для каждого моего пациента адекватные техники. И мне представляется, что это вполне удалось.

Конечно же, эта «теория» сплошь эклектична и в какой-то мере отражает мое мировоззрение и мой стиль мышления.

Она является попыткой произвести эту интеграцию таким образом, чтобы все подходы, которые демонстрируются известными психотерапевтическими направлениями, нашли в ней свое отражение и непротиворечиво вписались в эту интегративную картину.

Конечно же, пока эта теория еще «сырая», так как невозможно сразу объять и объяснить все. Но я все равно предлагаю всем желающим ознакомиться с тем, что уже есть, надеясь на то, что они мне отплатят доброжелательной критикой. И с этой помощью мне удастся «шлифовать» теорию дальше и таким образом делать ее все более совершенной.

## **Часть 2.**

# **Эклектическая теория формирования психики**

Одной из самых отличительных черт нашего времени является повсеместный переход от слепой веры к убеждениям на основе твердых знаний и фактов. Можно сказать, что только сейчас Человечество входит в век просвещения.

Когда человеческое общество было устроено попроще, то оно с грехом пополам могло обойтись только верой. Но сейчас без знаний – никуда! Это проявляется практически во всех сферах жизни современного человека.

И на этих страницах я постараюсь с фактами на руках и на основе теоретических построений корифеев и основателей психотерапии изложить для вас эклектическую теорию формирования психики и психосоматическую – возникновения болезней.

## **Глава 5. Человек – откуда он взялся и куда идет?**

Если мы хотим найти реальные ответы на вопрос о движущих силах и базовых мотивациях, которые заставляют нас двигаться по жизни, то можем исходить только из двух основополагающих установок.

Первое: Что они (наши действия) основаны на нашем естестве, которое исходит от животного начала. Это рациональное объяснение, основывающееся на реальной жизни и ее реальных требованиях к нам. А также на безусловных телесных потребностях, которые обеспечивают наше выживание и безбедное включение в общество.

И второе: что они обусловлены какой-то силой, не зависящей от нашей природы. Это уже иррациональное объяснение, которое зиждется на промысле Божьем (или иных сверхъестественных существ). То есть на чем-то, что выше нас, не зависит от нас.

Обе эти установки веками существовали в коллективном сознании Человечества. И обе внешне имеют совершенно одинаковые права на существование.

## *А может все-таки Бог?*

Мы знаем, что вся история человечества пронизана спорами о том: есть Бог или же его нет, есть или нет потусторонний мир. Понятно, что эти споры (достаточно часто переходившие в вооруженный «обмен мнениями»), имеют большой смысл. Если Бог есть, то картина мира, которая может быть построена на этом будет одной, если же нет – совершенно другой.

Одни люди истово верят в то, что Бог есть. Другие столь же истово отрицают все трансцендентальное. Я не зря подчеркнул слово «верят», ибо в нем все дело.

Есть или нет Бог – мы не знаем наверняка, это больше акт личной веры каждого конкретного человека. Или же его неверия. Этот вопрос входит в когорту «проклятых» проблем, на которые в этой жизни найти ответ невозможно. Так же, как и вопрос: есть у человека душа или же нет? Все эти споры в принципе неразрешимы, так как нет никаких доказательств ни того, что Бог есть, ни того, что его нет.

Если мы начинаем считать, что есть, то нам надо изменить все представления о своей жизни. Архитектоника этого мира станет совершенно другой. Ведь если душа у человека есть (в том понимании, которое в него вкладывала религия), то это предполагает, что это что-то особое, не «продукт мыслящей материи». А, значит, это определенная сущность, связанная

или с Богом или же с другими Высшими существами.

Лично я считаю, что этот мир не может существовать без связующей идеи. И Бог в той или иной форме все-таки существует! Но я прекрасно знаю, что строить мотивацию поведения человека на этом моем желании совершенно глупо (ситуация не меняется даже в том случае, если это будет желание всех людей на планете). Желание всегда останется только желанием!

Если мы хотим адекватно объяснить для себя то, что же представляет собой человек, то просто вынуждены будем объяснять силы, движущие им, через его реальные потребности, которые видны при визуальном наблюдении.

Каждый из нас ежедневно хочет есть и пить, жить в безопасном окружении, иметь половых партнеров, что-то значить в глазах других людей. Это безусловная и зримая реальность, которая императивно руководит нашими действиями!

Мне представляется, что вполне разумно считать причиной всех наших сознательных и неосознаваемых действий, наших болезней и нашего здоровья то, что зримо присутствует в нашей жизни. Мы построим дом на песке, если будем объяснять первоосновы своего поведения на чем-то эфемерном, например, на мифическом биополе.

## ***Мозг – кибернетический прибор?***

Мы знаем, что человек по макушку заполнен всепоглоща-



ющей жадной жизни. Это встроенный в нас и не зависящий от нас императив организма, живой Материи. Ей совершенно не выгодно затрачивать огромное количество сил для того, чтобы вырастить человека. И затем бездарно его по какой-либо глупой случайности потерять. Поэтому она встроила в нас мощнейшие механизмы, которые способствуют сохранению жизни.

Любой акт поведения человека замотивирован, то есть делается почему-то и для чего-то. Даже если нам приходится встречаться с примерами совершенно неразумного поведения у того или иного человека, то глубокий психологический анализ (если его удастся провести) наверняка выяснит рациональные ДЛЯ НЕГО мотивы поведения. Во всяком случае, я несколько раз в своей жизни находил эти «квадратные корни».

Бывает так, что человек напишет кому-либо письмо и длительное время носит его в кармане. И постоянно «забывает» его опустить в почтовый ящик тогда, когда проходит мимо него. Это почти всегда означает только то, что человек на самом деле не хочет, чтобы информация, изложенная в этом письме, ушла к адресату.

Если человек куда-либо постоянно опаздывает, никак «не может» выполнить свое обещание, никак «не может» встретиться вроде бы с нужным человеком, то это говорит о том, что он занимается бессознательным «саботажем» всего этого. На сознательном уровне он будет страдать и мучиться. Но

критерием истины является практика! И его действия вполне красноречиво говорят об истинных мотивах, которые используются человеком в этих случаях.

В природе главным мотивом, обуславливающим поведение животных, является выживание. И Великая Эволюция связала еду, размножение, сон с удовольствием для того, чтобы стремление к выживанию стимулировалось у животных стремлением к приятному. А все потенциально опасное сделала неприятным.

И для того, чтобы выжить, животные избегают всего неприятного. И стремятся к приятному. Этот процесс аналогичен (а может быть даже идентичен) хемотаксису у простейших. Ведь они тоже убегают из тех мест, где концентрация химических веществ становится слишком большой и опасной для их жизни.

Мне представляется, что и у человека базовыми мотивами, движущей силой видимого поведения, являются стремление к удовольствию и избегание неприятностей, которое известно нам в виде кибернетического принципа 1:0, «да»-«нет». У человека, также как у животных, он тоже служит делу выживания.

Если исходить из того, что человек при появлении на белый свет является почти только животным, то, скорее всего, и у него этот механизм работает на полную катушку. В первые дни и месяцы его жизни это видно невооруженным взглядом.

Но человек отличается от животных тем, что на основе этого принципа у него развивается целая иерархия мотиваций, которая в значительной степени маскирует его действие. С течением времени он проявляется под все более и более презентабельными «вывесками».

Связано же это с колоссальной способностью человека к обучению, особенно ярко проявляющейся в младенчестве. Эту способность невозможно сравнить со способностью к обучению у животных (даже самых высокоразвитых). Естественно, возникает резонный вопрос – как это могло произойти в процессе эволюции? Почему человеческое дитя развивается по экспоненте, а даже наши ближайшие родственники – обезьяны – нет?

Мне представляется, что это каким-то образом закрепившаяся общая способность Человечества к обучению на основе опыта. Также вполне возможно, что это «работа» коллективного бессознательного. Но об этом чуть попозже.

Способность постепенно развиваться и усложняться, сопротивляясь влиянию «костной» материи – основное свойство живых существ. И оно было бы невозможным, если бы не было свойством самой Материи.

Я очень критично отношусь к идее «случайности» появления жизни на Земле. И атеистическую теорию ее появления не считаю серьезной.

Один американский математик, высчитывая вероятность случайного возникновения жизни, привел такой пример.

Представьте себе, что взорвали большую типографию и все шрифты взлетели на километровую высоту. Вероятность того, что при падении эти буквочки сложатся в текст 46 томов Британской энциклопедии равна  $10$  в степени минус  $20$  и считается нулевой.

Так вот, вероятность случайного возникновения жизни еще ниже. Наличие Разума (а в этом факте, я думаю, никто не сомневается) предполагает, что есть Разум более высокого порядка, который и создал его.

Но, конечно же, этот Разум ни в коей мере не является Богом в том виде, в котором нам его «продавали» мировые религии. Мне представляется, что материя наряду с массой, протяженностью и тому подобными реально фиксируемыми параметрами, имеет еще одну функцию – Разум, который вполне можно обозначить словом «Бог». Материя в нас и через нас усложняется и познает самое себя. С моей точки зрения развитие живой Природы – одна из форм движения Материи, то есть одно из основополагающих ее свойств.

## Глава 6. Материалистическая основа души

На вопрос о том – есть или нет у человека душа, невозможно ответить ни положительно, ни отрицательно. Но на него нет ответа в том контексте, в котором этот вопрос рассматривается – в плане ее трансцендентальности. Но опыт Человечества позволяет утверждать, что все-таки что-то, что может обладать СВОЙСТВАМИ души, у человека есть. Многие серьезные исследователи в конце концов пришли к выводу, что «она все таки вертится». И для того, чтобы прояснить этот вопрос, я обращусь к самому большому авторитету в области бессознательного – К. Юнгу.

Для Юнга психическая субстанция была так же реальна, как и тело. Он считал, что, будучи неосязаемой, она, тем не менее, непосредственно переживается; ее проявления можно наблюдать. Психическая субстанция с его точки зрения – это особый мир со своими законами, структурой и средствами выражения.

Он утверждал, что существует целый класс переживаний, к которому принадлежат содержания практически неизвестного происхождения. Понятно лишь, что они ни в коем случае не могут быть занесены в разряд индивидуально приобретенных. У этих содержаний есть одна удивительная осо-

бенность – их мифологический характер. Они как бы принадлежат строю души, свойственному не какой-либо отдельной личности, а Человечеству вообще. Он называл этот класс переживаний коллективным бессознательным.

Под ним Юнг понимал совокупность традиций, условностей, обычаев, предрассудков, правил и норм коллективной жизни, сообщающую сознанию целой группы определенную направленность и позволяющая членам группы вести хотя и осознанное, но совершенно лишенное рефлексии существование.

Юнг говорил о том, что архетипы (являющиеся с его точки зрения проявлением коллективного бессознательного) являются движущей силой личности. Они могут быть описаны как «автопортреты инстинктов», как трансформированные в образы психические процессы или как первичные модели человеческого поведения.

Миллионы людей не знают, что у них есть щитовидная железа, но, тем не менее, она у них есть. Они не знают, что некоторые части их анатомии соответствуют классу рыб, но это так. Так же, как и тело, наше бессознательное является хранилищем реликтовых остатков и воспоминаний о прошлом.

По утверждению Юнга форму архетипа можно сравнить с осевой системой кристалла, которая, так сказать, преформирует кристаллическую структуру в маточном растворе, при этом не обладая собственным материальным существовани-

ем.

Он полагал, что архетипы коллективного бессознательно-го оказывают мощное воздействие не только на поведение индивидов, но также и на события человеческой истории.

В десятилетие, предшествующее началу Второй мировой войны, в снах своих пациентов из Германии Юнг находил многие составляющие нордического мифа о Рагнареке, или сумерках богов. На основе этих наблюдений он сделал вывод, что этот архетип возникает в коллективной психике немецкого народа и что это приведет к большой катастрофе. Что и подтвердилось через несколько лет!

Юнг также считал, что индивидуальное сознание – это только цветок на один сезон, прорастающий из многолетнего подземного клубня; если бы оно принимало в расчет существование подземного образования, наше сознание могло бы приблизиться к гармонии с Истиной. Ибо корень – мать всего остального.

Сознание требует огромных затрат, оно утомляет и даже истощает, для поддержания сознания в работоспособном состоянии в течении продолжительного времени нужны поистине героические усилия. В поведении представителей примитивных народов можно заметить такую черту: они ускользают от любой, даже самой незначительной провокации сознания, и чуть что, сразу же погружаются в дремоту.

В психике современного человека сознательная сфера гипертрофирована; соответственно, подавленная, словно пере-

крытая со всех сторон, область бессознательного грозит в любой момент прорвать препятствия и затопить сознательный разум.

Вот почему потребность в том, чтобы интегрировать бессознательное в целостную психическую субстанцию, сделалась специфической западной и современной проблемой, имеющей ключевое значение не только для отдельных индивидов, но и для целых народов. Установление должного равновесия между ними и есть путь «исцеления». (цит. по И. Якоби Психологическое учение К.Г. Юнга. Практика, М., 1996)

В своих работах Юнг постоянно подчеркивал, что некоторые сны выходят за рамки личного и выражают вещи, относящиеся к человеческому сообществу в целом. Он приводит целый ряд примеров, когда в примитивных племенах смысл «больших снов» (как они их называли) разгадывался всем племенем.

Вы, наверное, согласитесь, что люди пришли к этому не зря – они были вынуждены делать это, так как неоднократно убеждались, что эти сны говорят о возможных событиях, которые могут так или иначе затронуть все племя.

То есть можно предполагать, что «большие сны» являются продуктом коллективного бессознательного, продуктом анализа возможных вариантов развития ситуации, в которой оказалось племя.

Юнг считает, что на залегающем в глубине коллективном



уровне сохраняется наша нерасторжимая целостность с коллективным бессознательным. Это очень четко проявляется в первобытных племенах, у членов которых отсутствует различие между индивидами, субъект и объект для них едины.

Если согласиться с Юнгом и принять его мнение о нашей нерасторжимой связи с коллективным бессознательным, то нужно признать, что мы с ним постоянно связаны при помощи специального канала. С моей точки зрения коллективное бессознательное – дух и связующая идея, которая объединяет нас в Человечество.

Мы прекрасно знаем, что очень часто сны предупреждают человека о тех событиях, о которых он не может знать на основе того реального опыта, который имеет на момент сна. И мы можем предполагать, что информация, которую он получает во сне, идет через какие-то нестандартные каналы передачи информации. Мне представляется, что одним из таких каналов является телепатический, который является передатчиком информации, идущей через коллективное бессознательное.

В свое время я основательно изучал этот вопрос, одно время был членом Правления Ассоциации экстрасенсов СССР. И даже написал две книги по этому вопросу: «Экстрасенс: конкретное, абстрактное, интуитивное» и «Ноосфера – религия будущего». И пришел почти к 100 % уверенности в ее существовании.

И так думаю не только я. Например, Айзенк, крупный английский психолог, создатель теста IQ, провел массу строго научных и документированных опытов, которые подтверждают наличие телепатического обмена информацией между людьми.

По телепатическому каналу мы постоянно, с момента, когда у плода появляется нервная система, обмениваемся информацией с этим коллективным бессознательным. И, вполне возможно, что таким образом младенцу передается начальная базовая информация, которую и можно назвать душой.

Доказано, что когда человек видит сон, он двигает глазами так, как будто он что-то рассматривает перед собой. Такой период называется сном с быстрыми движениями глаз (БДГ). И мне представляется чрезвычайно важным факт, который приводит Дж. Рейнуотер о том, что по результатам измерений у плода сон с БДГ составляет 75% (у взрослых людей примерно 20-25, у стариков всего 5-10 процентов). А это значит, что младенец в это время видит сновидения. В норме мы не можем наблюдать эти процессы, так как ребенок в это время находится в животе у мамы.

Но у ребенка в этом периоде развития просто не может быть такого количества информации, идущей через обычные каналы, которая могла бы вызвать такое количество снов с быстрыми движениями глаз! Можно предполагать, что младенцы во время внутриутробного развития откуда-то (от

мамы или ЧЕРЕЗ маму) получают огромную информацию (что-то очень интересное, раз ребенок так интенсивно на это реагирует).

И единственно логичным ответом является то, что в это время происходит передача в новый мозг какой-то информации из коллективного бессознательного – наполнение мозга чем-то очень важным. Может быть, это наполнение нового мозга сознанием? Или же передача базовой информации, которая необходима для формирования психики современного человека?

Я не помню, чтобы мне родители вкладывали какие-либо сексуальные запреты. Да и не думаю, что им до моих 3 лет было дело до этого. А с 3 до 7 лет я жил у бабушки в деревне. И уж чем-чем, но моим сексуальным воспитанием ни бабушка, ни тетя абсолютно точно не занимались.

Но я помню как у бабушки в Цыганове одна девочка предложила мне поиграть в папу\маму. Как мне было стыдно и обидно!!! Видимо все-таки внедрение этих программ идет на бессознательном уровне через эгрегор семьи телепатически.

Но для того, чтобы информация передавалась быстро и эффективно, она должна быть «пакетирована» и, как в компьютере, «заархивирована». То есть информация должна передаваться в виде символов.

В процессе формирования психики ребенок начинает захлебываться в огромном потоке информации, которая еже-

секундно поступает в его мозг. И вполне определенно можно сказать, что был найден лучший выход для того, чтобы не утонуть в ней. Мозг стал зашифровывать большие блоки информации через символы. Можно также предполагать, что эти символы записываются на голографической основе.

Например, Давид Бом и Карл Прибрам на основе своих исследований пришли к выводу, что информация во всей Вселенной организована как частотно-амплитудная структура. И это общее правило, которое вполне может распространяться и на принципы записи информации в мозгу. Прибрам вообще считал, что вне голографического видения объяснить человеческое сознание невозможно.

Они назвали свою теорию голографической моделью информации. Такая запись информации может быть очень плотной. Профессор Заднипровский на основе этой модели утверждает, что всю информацию, накопленную Человечеством, можно записать на нескольких кубических дециметрах вещества.

А на основе взаимодействия уже этих символов образуется символическое пространство – своеобразный виртуальный мир разума. Электрическая деятельность мозга приводит к появлению сложнейшей картины электромагнитных полей вокруг нервных центров, которые вполне могут стать основой для появления этого виртуального пространства.

Археологическая наука до настоящего времени не может ответить на один очень важный вопрос: как и почему за ис-

торически очень короткое время на планете появился кро-маньонец? По историческим масштабам он появился практически мгновенно и предположительно из неандертальца. Но варианты неандертальца очень мало отличаются друг от друга, даже если они жили на миллион лет друг от друга. А кроманьонец отличается от неандертальца почти так же, как мы отличаемся от обезьян. Как это могло произойти?

Если стоять на материалистической позиции, то можно предположить, что именно тогда в развитии человека количество скачкообразно перешло в новое качество. Мозг усложнился настолько, что появилась возможность записывать информацию по голографическому принципу. Возможно, что в это время образовалось и примитивное коллективное бессознательное. И накопленный опыт стал передаваться потомкам в виде базовой системы обучения – своеобразной «операционной системы» разума. И развитие кроманьонцев пошло по экспоненте.

Кстати через аналогии мозга с компьютером формирование психики можно представить через работу компьютерных сетей. При появлении в этой сети «новорожденного» компьютера ему по сети передается операционная система. Сама по себе это не практическая программа для «жизни» компьютера, а базовые управляющие программы – как и каким образом эту информацию набирать и «взрослеть» этому компьютеру. Вполне может быть так, что Человечество как единое образование функционирует примерно так же.

# Глава 7. Архитектоника психики

## *Природа все создает по одним чертежам?*

Следующее, что мы должны понять, прежде чем строить лечебные схемы, это то, что же является мотором нашей психики. То есть понять – каковы движущие силы, которые определяют параметры ее развития? И определить то «горючее», на котором работает данный «мотор». И только после этого можно будет понять, как это отражается на истории развития человека. И, в конце концов, приводит его к проблемам и болезням. Или к успеху и процветанию!

Люди долгое время считали, что все разнообразие зримого мира построено на принципе взаимодействия двух противоположностей, в результате чего рождается множество переходных форм между ними. Считалось, что наиболее зримо этот принцип выражается во взаимодействии черного и белого, когда при их смешивании образуется бесконечная гамма серых оттенков.

Свет и тьма, день и ночь, напряжение и расслабление, Инь и Янь – все эти пары многие века считались противоположностями, противостоящими друг другу. И это конфронтационное видение привело к мнению об их единстве и противо-

положности.

Но очень простое логическое построение в пух и прах разбивает эту кажущуюся закономерность. Современная наука с большой степенью достоверности установила, что нет света и тьмы. Есть свет и есть отсутствие света! Есть напряжение мышц и есть отсутствие их напряжения! Есть день и есть отсутствие дня! Я мог бы еще достаточно долго приводить подобные примеры, которые разрушают кажущуюся дуалистичность нашего мира.

Со времен Фрейда в психологии повелось считать, что внутри психики тоже происходит борьба противоположных сил. Например, Либи́до и Морби́до, две противоположные по Фрейду силы психики, являются с его точки зрения примером этой борьбы.

Если рассуждать примерно так, как я это делал чуть выше относительно физических противоположностей, то и психика не дуалистична. Психика построена не на противопоставлении каких-то конкурирующих и соперничающих сил. А на сотрудничестве этих сил и взаимо-дополнении.

Мне представляется, что если мир построен по определенным законам, то и психика должна быть построена по этим же принципам. Мы знаем, что физическое тело человека развивается и взаимодействует с миром по законам физики. Можно определенно сказать, что физическое тело полностью подчиняется законам Материи. Принципы и основные законы, которые формируют психику человека с нуля

и до полного ее расцвета, должны быть практически один к одному аналогичны процессу формирования его тела.

Мы знаем, что слияние сперматозоида и яйцеклетки ведет к образованию зародыша. Затем он, подчиняясь генетической программе и под влиянием внешних факторов, начинает делиться. На каком-то этапе образуются три зародышевых листа, на основе которых в дальнейшем образуются все органы и системы организма.

Мне представляется, что и развитие психики происходит примерно по такому же сценарию. Своеобразными зародышевыми листами психики являются базовые инстинкты.

К. Лоренц (1994), этолог и лауреат Нобелевской премии, на основе длительного изучения животных пришел к выводу, что у них есть три главных инстинкта – агрессии, бегства и сексуальности. На их основе и при их взаимодействии возникает то реальное поведение, которое мы видим у животных. Животный организм – самовосстанавливающаяся система, стремящаяся к агрессивному равновесию с окружающим пространством

Безусловно и то, что человеческое тело является продуктом животной эволюции. Мы можем сомневаться в этом вопросе относительно разума. Но относительно тела сомнений нет! Поручкой тому наша близкая генетическая идентичность со свиньями, с обезьянами и тому подобными представителями животного мира. Поручкой тому те метаморфозы, которые испытывает человеческий плод во время внутриутроб-



ного развития, когда у него на определенном этапе прорезаются и зарастают жабры, отрастает и рассасывается хвост. И так далее и тому подобное.

Поэтому с достаточно большой уверенностью можно предполагать, что и у человека эти три инстинкта тоже являются базовыми, то есть лежащими в основе психики и определяющими появление и проявление всех других, второстепенных инстинктов.

Инстинкт бегства по той функции, которую он выполняет у человека можно назвать инстинктом самосохранения. С инстинктом сексуальности нет никаких проблем – это половой инстинкт или инстинкт самосохранения вида.

А вот с агрессией все намного сложнее. Так получилось в русском языке, что семантика слова «агрессия» отягощена отрицательным смыслом. Если отгородиться от него, то вполне можно считать, что положительный смысл агрессии – воздействие на окружающую среду таким образом, чтобы обеспечить себе больше пространства и больше питательных веществ. И это делается с целью выживания и развития – себя и вида. Если рассуждать так, то агрессия на самом деле является инстинктом самосохранения Человечества.

Кстати, по большому счету, настоящей агрессией (в полном понимании этого слова) обладает только человек. Агрессия, которую проявляют животные, практически всегда направлена только на защиту от хищников. Они никогда целенаправленно не завоевывают окружающее пространство и

пищу. Даже если в некоторых обстоятельствах это происходит, то это связано с сиюминутными потребностями разросшейся стаи (стада). А вот человек может завоевывать окружающее пространство даже с сытым желудком.

То же самое и с человеческой психикой. Кроме инстинктов самосохранения и размножения у людей есть вполне реальные и зримые проявления инстинкта развития (агрессии – в хорошем смысле этого слова), который заставляет нас не только завоевывать окружающее пространство, но и настырно лезть все выше и выше по лестнице познания.

Мне представляется, что есть еще один инстинкт, который может претендовать на «звание» главного – родительский. Мы знаем массу примеров, когда животное запросто отдает свою жизнь при защите своих детенышей. А у людей это во многом стало правилом. Это, безусловно, говорит о том, что родительский инстинкт, во всяком случае, несколько не слабее остальных трех. Но он не может быть главным в процессе развития психики по очень простой причине – он появляется и начинает работать только тогда, когда появляются свои собственные дети! Вот на развитие своих детей он влияет в полной мере, что позволяет сделать вывод, что этот инстинкт скорее всего надличностный. Но в своих рассуждениях я буду считать его четвертым главным для того, чтобы понять – который самый главный?

## *Так все-таки: «Есть ли в нас Искра Божья?»*

Древние люди исходили из того, что треугольник – самая жесткая и устойчивая фигура среди всех остальных геометрических фигур. И они поместили Землю на трех слонов. Но не надо забывать, что при этом они стояли на спине гигантского кита. И вполне возможно, что три базовых инстинкта являются производными одного – по настоящему базового. И мне очень хотелось бы понять – какой из этих четырех инстинктов может играть роль «кита»?

Давайте попробуем разобрать все возможные варианты их взаимоотношений. В зависимости от того, какой из них становится базовым, а какие производными от него, зависит решение вопроса: «Что является первопричиной появления жизни и какова цель эволюции?» И в зависимости от этого меняется смысл существования человека.

Если предположить, что «китом» психики является инстинкт самосохранения, то мы становимся скорее животными, чем людьми, которые ради выживания размножаются и развиваются. Но этот вариант имеет логическое противоречие, которое отсекает необходимость размножения и развития: если человек только животное, которое живет ради самосохранения, то забота о потомстве будет для него не только не нужной, но даже вредной. Ведь существу, которое пришло из ниоткуда и уйдет в никуда, в полной мере наплевать

на то – сохранится ли после него жизнь на Земле. Или же сгинет вместе с ним! Да и развиваться для такого существа совершенно не нужно!

Если «китом» сделать половой инстинкт, то этот вариант тоже внутренне противоречив. Если предположить, что половой инстинкт является базовым, то все остальные будут его производными. Если инстинкты самосохранения и родительский еще с грехом пополам можно засчитать производными от него, то инстинкт развития в это прокрустово ложе ложиться никак не хочет. Ведь для размножения наиболее выгодны стабильные условия, консерватизм.

Если же краеугольным камнем сделать развитие, то картина разительно меняется – ради развития мы пользуемся самосохранением и индивидуального тела и размножением как способом сохранения вида. Этот вариант в большей степени делает нас людьми, чем другие. Вот в этот вариант вполне вписывается родительский инстинкт. И пусть он начинает работать потом, но он прекрасно обеспечивает развитие.

Проявлением инстинкта развития у человека является потребность в наличии смысла жизни (правда он проявляется на сознательном уровне не у всех людей). По этому параметру человек принципиально отличается от всех остальных существ. И вследствие его наличия человек является единственным существом с будущим. В этом плане правомерен вывод, что только того, кто стал задумываться над смыслом своей жизни, в полной мере можно назвать человеком.

Если инстинкт самосохранения будет слабее, чем другие инстинкты, то есть если он не будет базовым, определяющим все остальные, то ради развития человек достаточно просто отдаст свою жизнь. Хотя и не часто, но такое в человеческом обществе встречается... Например, Иисус Христос стал для миллиардов людей Богом только потому, что ради тех идей, что проповедовал, **СОЗНАТЕЛЬНО** пожертвовал своей жизнью!

Поэтому мне представляется, что «китом» психики является инстинкт развития. А три остальных инстинкта являются его производными, то есть теми самыми слонами, что стоят на его спине.

Попробуем подтвердить мои изыскания при помощи классиков. Роджерс говорил: «Постепенно мой опыт привел меня к заключению о том, что у человека есть способность и тенденция, если не явная, то потенциальная, двигаться вперед к зрелости. Как ни называть это – тенденция к росту, побуждение к самоактуализации или тенденция двигаться вперед, – это главная движущая сила жизни...

Это стремление, которое присутствует во всей органической и человеческой жизни – распространяться, расширяться, становиться независимым, развиваться, зреть – тенденция выражать и задействовать все возможности организма до такой степени, что такая активность усиливает организм или «Я».

Это стремление может быть наглухо закрыто слоями ржа-

вых психологических защит, оно может быть скрыто за замысловатыми фасадами, отрицающими его существование, но я верю, что оно существует в каждом человеке и ожидает соответствующих условий, чтобы освободиться и проявить себя». (К. Роджерс «Взгляд на психотерапию. Становление человека». Прогресс, 1994)

Э. Фромм в своей работе «Психоанализ и этика» тоже очень много говорит о продуктивности человека. Он считает, что желание продуктивно использовать свои силы является природной особенностью человека, так что его усилия состоят главным образом в том, чтобы устранить существующие в нем самом и в окружающей его среде помехи, мешающие ему следовать его природным склонностям. Способность создавать что-то новое с точки зрения Фромма является гарантией развития человека и сохранения им психического, физического и социального благополучия.

К. Юнг (1921) тоже считал, что воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования.

С моей точки зрения познавательная потребность – эволюционный механизм развивающейся Материи, направленный против застоя и деградации. Новизна есть вечный зов нашего духа, и именно она делает таким привлекательным все, что с нею связано, все ее источники, будь то чужие страны и города, непрочитанные книги, загадки природы, загадки чужой или своей души.

Конечно же, глупо утверждать, что ученый, познающий тайны далеких Галактик, делает это только из-за зарплаты. Если бы нами руководили только инстинкты самосохранения и размножения, то очень многие вещи мы не стали бы делать ни в коем случае.

Например, я бы не стал писать эту книгу. Зачем мне ломать голову зря, если это не увеличивает мои шансы на выживание. Наоборот, и, скорее всего, я получу за нее «по шее» от ученых или своих коллег, которые не будут согласны с тем или иным положением данной работы.

И мне хочется надеяться, что краеугольным камнем моей психики все-таки является инстинкт развития. Как-то интереснее жить с такой мыслью! Но для практикующего психолога не так уж и важно – кто из них главнее? И если отойти от исторических реминисценций и отбросить «китов и слонов», то три инстинкта – самосохранения, половой и развития, вполне могут являться базовыми инстинктами, при взаимодействии которых образуется вся иерархия других инстинктов, своеобразной Святой Троицей психической деятельности. Роль Святого Духа лично я отдал бы инстинкту развития.

Эти инстинкты, соединяясь друг с другом, приводят к появлению на втором и третьем «этажах» психики всего многообразия психических актов. На практике нас интересуют только эти – верхние этажи психики, так как нарушения, которые требуют коррекции (и с которыми нам приходится ра-

ботать), образуются на них.

Мне представляется, что наиболее верной картиной взаимодействия и взаимовлияния инстинктов будет следующая. Когда-то жизнь была устроена так, что родители нисколько не заботились о своем потомстве. Вначале (у простейших) были только примитивные реакции самосохранения. Даже деление у них, хотя и обеспечивало продолжение рода, нельзя назвать проявлением полового инстинкта.

Затем, у более сложных животных, появилось нечто, напоминающее половые взаимоотношения: они передавали друг другу свой генетический материал, таким образом обеспечивая его рекомбинацию. Но никакой заботы о своем потомстве они не проявляли. Например, многие рыбы откладывают икру в достаточно безопасном месте. И на этом их «работа» по продолжению своего рода заканчивается.

То же самое наблюдается и почти у всех пресмыкающихся. На этом уровне развития у таких животных есть только два инстинкта: самосохранения и примитивный половой. Даже агрессивное поведение у них полностью подчинено самосохранению и реализации полового влечения.

Принципиальное изменение произошло тогда, когда появились птицы и млекопитающие. Они начали заботиться о своем потомстве. У них появился Родительский инстинкт. И это говорит о том, что в их поведении появился элемент трансцендентальности. Я понимаю этот термин в данном контексте так, что у животного появляются интересы, кото-



рые выходят за пределы его жизни. У человека этот элемент развился до степени логического завершения.

Но только с появлением человека можно утверждать, что появился настоящий инстинкт развития. Человек начал заботиться не только о своих детях, но и обо всем племени. А для этого начал завоевывать окружающее пространство, накапливать пищу, исследовать среду, в которой он живет.

Если не привлекать для объяснения никаких мистических факторов, то единственным объяснением для появления инстинкта Развития будет предположение, что он у людей является зримым проявлением инстинкта самосохранения Человечества как единого образования, своеобразного организма по имени Ноосфера. В этом плане мы являемся частью единого организма. И имеем две группы инстинктов: самосохранения и развития собственного организма и самосохранения и развития всего Человечества (половой инстинкт и родительский инстинкт).

### *Что делает людей Богами?*

Жизненную энергию можно назвать так, как предлагал Фрейд – либидо, предполагая при этом, что это не только половая энергия, а просто общая энергетика организма, которая направляется на сохранение жизни и движение вперед по лестнице эволюции. И все три базовых инстинкта одновременно и примерно с одинаковой силой влияют на то – ку-

да и как будет расходоваться эта энергия. И ни один из них не может воздействовать на этот процесс совершенно свободно, вне зависимости от «воли» других инстинктов.

И уже на раннем этапе развития каждый из них может быть подавлен (коммунистические и религиозные фанатики являются примером того, как ради идеи может быть подавлен даже инстинкт самосохранения).

Три базовых инстинкта можно назвать потребностями первого уровня. И они образуют первый этаж психики. На их основе в процессе развития образуется следующий, более «населенный», этаж психики, которые я называю императивными потребностями.

Инстинкт самосохранения на нем проявляется в потребностях в еде, воде, воздухе, безопасном окружении, защите и т.д. И оба других инстинкта имеют свои императивные потребности. Например, инстинкт развития проявляется у ребенка в любознательности, в элементах исследовательского поведения уже в первый год его жизни. А половой инстинкт – в элементах влюбленности в мать.

Но все эти императивные потребности проявляются в поведении ребенка не в чистом виде, а взаимовлияя друг на друга. И так же, как на первом этапе, они или усиливают или ослабляют воздействие на поведение ребенка других потребностей.

И если ребенку подавить любознательность (или же если мать холодна к проявлениям любви, идущим от ребенка), то

и императивные потребности в еде, воде, защите будут проявляться у него немного по-другому, чем в случае, если она не подавляется.

И, наоборот, если потребность в еде удовлетворяется не полностью (например, во время голода), то исследовательское поведение будет направлено только на поиски пищи. Когда желудок пуст – не до любознательности!

Или, например, ребенок начинает исследовать окружающее пространство. Результатом этой «исследовательской работы» бывают разбитые вазы, сломанные игрушки, царапающиеся кошки и так далее и тому подобное. Если он за это получает «по шее», то в будущем будет опасаться не царапающейся кошки (хотя и такое тоже может произойти), но именно исследования окружающего пространства.

И на инструментальном уровне он все-таки будет проявлять свое творчество. Но так, чтобы опять не получить «по шее». То есть проявление инстинкта развития очень плотно связывается с инстинктом самосохранения. И в течение всей жизни будет проявляться в этой сцепке.

Если же ребенка в период исследования окружающего пространства будут постоянно и больно наказывать за ЛЮБОЙ «неудачный эксперимент», то во взрослом состоянии он будет не осознаваемо бояться творить. Но творческая энергия все равно прорвется в той или иной (в лучшем случае – сублимированной) форме. И он начнет «творить»!

Все воспитание в обществе направлено не на то, чтобы

развивать творческие способности, но, наоборот, на подавление почти любых творческих потуг человека. Ведь творческий человек непредсказуем. И поэтому потенциально «вооружен и очень опасен». Им очень трудно управлять!

Творческая компонента личности проявляется спонтанно и очень рано в каждом ребенке. Например, мой сын в трехлетнем возрасте пришел с улицы и сказал нам с женой: «Я знаю, что такое наркотик!» У нас тут же зашевелились волосы на голове! Трехлетний ребенок знает это – что же будет в тринадцать лет?

Но мы не ударились в панику, ведь оба мы психологи и педагоги. А спросили: «Ну и что же это такое?» «Это котик, который живет в норе!»

Но не все ведь могут реагировать на акт творчества своего ребенка подобным образом. Чаще всего родители спешат задавить такое творчество «репрессиями». Если ребенок делает или говорит что-либо нестандартное, то чаще всего он слышит от родителей: «Не говори глупостей! Не делай так – это плохо!» А в некоторых случаях они закрепляют свои слова ремнем.

Понятно, что в следующий раз ребенок поостережется посвящать своих родителей в результаты своих творческих поисков. И «творческие планы» тоже будет держать от них в тайне. А при постоянном повторении наказания начнет просто бояться всего нестандартного и творческого.

Это один из механизмов, который приводит к закрытию

человека «в футляр». И ребенок НА ВСЮ ЖИЗНЬ может начать бояться творить – чтобы не натворить. Такова уж наша культура, что в русском языке слова «творить» и «натворить» стали чуть ли не синонимами.

И следующий после императивных потребностей «этаж» психики образуют намного более многочисленные потребности 3 уровня – потребность в жилище, удовольствиях, достижении социального статуса, знаниях и тому подобном. Это уже не императивные, а как бы «инструментальные» потребности, которые обеспечивают выживание в социуме. И практически полностью этот этаж состоит из «метисов», то есть эти потребности являются результатом смешения императивных потребностей. И ВСЕ они формируются под той или иной степенью влияния всех трех базовых инстинктов.

Уже проявление императивных потребностей зависит от условий среды и воспитания. А уж проявление инструментальных потребностей в полной мере зависит от этого. То есть это уже не только биологически обусловленные, но и целенаправленно сформированные социумом потребности.

Например, зависть является инструментальной потребностью, в которой очень сильно влияние инстинкта самосохранения. Завидующий человек знает, что не иметь что-либо, что в обществе считается ценным – опасно. Ведь если у другого человека есть меч, а у него его нет, то это действительно опасно. И человек приложит все силы для того, чтобы занять эту ценность.

Получается так, что зависть помогает добиться того, что жизненно важно. Правда, в современном мире эта потребность давно уже не требует от человека иметь меч. Но только его символические заменители (власть, деньги, славу и тому подобные вещи).

Инструментальные потребности могут сформироваться во вполне гармоничном виде, а могут быть настолько изуродованы воспитателями, что увидеть их истинную природу бывает очень трудно. Это формирование зависит от того, в какой форме и когда «воспитующие указания» были внесены в психику человека.

Чем позднее они вносятся, тем результат будет зависеть от большего количества условий. Если в самом начале формирования инструментальных потребностей родители могут влиять на ребенка как на мягкую и податливую глину, то на более поздних этапах воспитание ребенка напоминает работу скульптора с камнем.

Таким образом, психика человека подобна перевернутой пирамиде, в начале которой лежит краеугольный камень. А от него, как в цепной реакции, рождается вся иерархия человеческих поведенческих актов. И завершается этот процесс где-то к 6-7 годам.

Первый, наиболее узкий «этаж» психики, сделан из самых прочных материалов. И разрушить его почти невозможно. Даже если это в каких-то случаях происходит, то это чаще всего не совместимо с жизнью. Или же приводит к таким

уродствам психики, что развитие останавливается. И человек на всю жизнь остается олигофреном в степени идиота.

А вот на втором и третьем этажах это происходит намного чаще и проще. И большинство наших пациентов страдают от последствий нарушения нормального развития при формировании второго или третьего этажа их психики. И чем раньше была нарушена «технология» воспитания, тем тяжелее лечить такого человека.

Также надо учесть, что может происходить не полное, а только частичное блокирование проявления потребностей всех трех уровней. И почти каждое из этих нарушений требует оригинального подхода к своему лечению.

Понятно, что при таком взаимодействии и взаимовлиянии вариантов всяческих нарушений развития психики может быть очень много. Конфигурация здания психики взрослого человека будет зависеть от того фундамента, на котором оно выросло. Если фундамент был заложен с нарушениями технологии, то и все здание будет скособоленным. Или же рухнет от первого «психико-трясения».

Среди психологов есть мнение, что человек в принципе, в основном, как личность со своим специфическим отношением к миру, формируется в первые три года, в годы до появления первых искорок сознания. На основе того опыта, который человек получит в это время, у него идет формирование основы всей психики, фундаментальных ее параметров, как бы скелета, на котором в более позднем возрасте будет

нанизано все остальное.

В общем, первое воспоминание о себе обычно является рубежом, который говорит о том, что каркас личности сформировался. Если продолжить ассоциации с развитием тела, то в это время у человека кончается «внутриутробный» период развития психики. То есть у него на основе опыта и той актуальной информации, которой он владеет в это время, формируется тип и стиль взаимоотношений с внешним миром.

Затем, примерно до 6-7 лет на этих «костях» нарастает «мясо». В это время у ребенка на той основе, которая образовалась до 3 лет, формируются инструментальные навыки. И примерно к шести годам ребенок уже понял – чего можно ждать от мира и чего нужно добиваться. Личность сформирована!

В ходе дальнейшей жизни происходит, скорее всего, уже не воспитание, а перевоспитание. А оно, естественно, будет являться только заплаткой на старом платье – пусть яркой и красивой, но заплаткой!

Вызовет ли информация положительную или отрицательную реакцию у человека, испытает ли он страх или радость риска, справится ли он с ситуацией или нет, мобилизует ли он для усвоения информации свою энергию целеустремленно и осмысленно или растратит ее бесцельно и совершенно не разумно, зависит прежде всего от его умения использовать действия законов развития природы и общества. А это



умение формируется воспитателями.

А. Адлер, характеризуя жизненные стили, присущие каждому человеку, писал: «К концу пятого года ребенок уже достигает единого и кристаллизованного паттерна поведения, своего собственного стиля в подходе к решению проблем и задач. Он уже закрепил для себя глубочайшее представление о том, чего же ждать от мира и от самого себя.

С этих пор мир воспринимается через устойчивую схему перцепции: переживания истолковываются еще до того, как они были восприняты, и истолкование их всегда согласуется с тем первоначальным значением, которое было придано жизни».

Даже тогда, когда формирование психики заканчивается, воспитание продолжает влиять на ребенка. Если при формировании психики своего ребенка родители наделали всяких глупостей, то, понятно, что и дальнейшие их воспитательные усилия будут деформировать развитие ребенка.

Но на этом этапе на развитие ребенка все в большей и большей степени начинает влиять социум. Например, как это происходит с агрессией. В современных цивилизованных странах агрессивное поведение подвергается резкому подавлению, что заставляет многих людей (особенно мужчин) сублимировать эту энергию, например, в спорт. Или же в неудержимую сексуальность.

Сексуальная революция является клапаном, через который общество выпускает пар. Ведь сексуальные победы яв-

ляются символом завоевания. А победа национальной сборной по футболу в настоящее время, наверное, даже более значима, чем в былые времена победа в войне.

## *Палитра бессознательного*

Для визуализации процесса взаимодействия инстинктов на всех этих уровнях можно воспользоваться таким образом: три базовых инстинкта можно представить в виде базовых цветов: синего, желтого и красного. При образовании второго этажа психики они смешиваются друг с другом, в результате чего получаются более сложные цвета.

Например, при смешивании красного и желтого получается оранжевый цвет – при смешивании инстинкта самосохранения и инстинкта развития образуется агрессивное поведение. При смешивании инстинктов далее образуются все более и более сложные цвета, вплоть до чистого белого цвета.

Если в процессе развития один из базовых инстинктов получает серьезное преимущество, то он начинает подавлять нормальное развитие двух других. Например, если ребенок чуть не погиб (Адлер?), то он станет более тревожным и боязливым. И «цвет» этого инстинкта будет окрашивать психику в течении всей жизни намного интенсивнее, чем при правильном развитии. И человек станет дефензивным. И такому человеку будет очень трудно гармонично реагировать

на обстоятельства жизни и строить гармоничное поведение. И статья «белым» ему не удастся.

Если в своем личностном развитии человеку удастся развиться до такой степени, что ни один из базовых инстинктов не доминировать в его поведении, а все его действия в конце концов будут детерминироваться собственным моральным выбором, то его можно назвать альтруистом высочайшей степени (такowymi с моей точки зрения являются мать Тереза и А. Швейцер).

В этом плане Сиддхартха Гаутама, который достиг просветления и стал Буддой, в процессе своего развития решил все проблемы, гармонизировал свою психику настолько, что она стала абсолютно «белой». Ему больше нечего стало делать в этом мире, он стал Богом и ушел в мир богов. (подробнее о том, как с моей точки зрения идти по этому пути, как обрести трансцендентальность и обрести смысл жизни, читайте в моей книге: «Всемогущий разум – человек и его место во Вселенной»).

Получается так, что реальное поведение человека в данный конкретный момент обусловлено одновременным проявлением всех трех инстинктов. Но очень часто абсолютно невозможно отнести его к одному из этих инстинктов, так как другие инстинкты вносят свои «коррективы».

Формирование психики подобно росту жемчужины. И через определенное время поведение ребенка, возникающее на основе выборов, которые он делает исходя из своего жизнен-

ного опыта, становится настолько сложно – структурированным, что биологические, животные основы его поведения в ряде случаев становятся совершенно не видимы. И при наблюдении за его поведением может сложиться мнение, что он делает что-либо исходя из абстрактных понятий или же гуманистических побуждений. Или же из любви к матери.

Но на самом деле это выбор из ряда возможных вариантов такого своего поведения, который будет оптимальным на этом этапе развития. Ведь ребенок должен считаться не только со своими потребностями, но и с требованиями мамы – если он хочет иметь ее любовь. И с годами эта иерархия становится настолько сложной, что у многих людей утверждение, что их альтруистичность основана на эгоистическом фундаменте, вызывает абсолютное несогласие.

В результате индивидуального развития система мотивации и само-стимулирования становится настолько сложной и запутанной, что целый полк психоаналитиков не сможет распутать причинно следственный клубок тех реальных мотивов, которые привели к скандалу между супругами из-за невымытой чашки из-под чая.

Или, например, если ребенок боится собак, то он не станет ходить туда, где есть свободно бегающие собаки. Но при этом мотивация выбора обходных маршрутов передвижения может быть совершенно не относящейся к собакам.

Ребенок должен вовремя и в достаточном количестве получать то, что ему нужно для нормального развития. И это не

только своевременная еда, питье, сон, но и ласка от матери. Если это не происходит, то формирование психики становится или невозможным (как это происходило в старые времена в детских приютах) или она становится уродливой.

Шпиц (1945/46) исследовал младенцев, помещенных в детский дом с недостаточным количеством персонала, в результате чего дети получали мало заботы. Они получали достаточное с гигиенической точки зрения питание. Но если дети оставались в таком режиме больше 5 месяцев 1/4 из них умирала от болезней пищеварения. Остальные демонстрировали тяжелые душевные и физические нарушения, многие из которых сохранялись в течении многих лет спустя.

У таких бедолаг инстинкт развития не стимулируется любовью матери, а половой инстинкт не имеет объекта, на который он может быть направлен. А один инстинкт самосохранения не может вывезти «воз» развития.

Исходя из того, что каждый ребенок в процессе своего развития получает совершенно уникальный набор внешних воздействий, то в результате каждый человек получается уникальным и неповторимым. И человек становится не похож ни на кого другого – как пламенная спектрография дает совершенно разные спектры свечения у разных веществ.

***Как работает прокатный стан бессознательно?***

Ребенок имеет массу телесных императивных желаний.

В нем естественным и неизменным образом проявляются все те потребности, что свойственны всем живым существам и которые служат сохранению жизни организма. Они для него вполне естественны до тех пор, пока в процессе воспитания в него не будет внедрена установка, что что-то из этого делать нельзя, что что-то запретно.

Жизнь вынуждает его (ради самосохранения) начать считаться с желаниями и потребностями других людей, удовлетворять свои желания лишь настолько, насколько позволяют обстоятельства и окружающие люди.

Поэтому для сохранения своей жизни ребенок вынужден поступиться своими желаниями и потребностями или же в значительной степени адаптировать способы их удовлетворения под требование окружения. В результате поведение ребенка моделируется в требуемую окружающими сторону. И в дальнейшем становится для него вполне естественным.

То, что получится из ребенка в результате воспитания, в огромной степени зависит от того, в какой последовательности и как шло формирование его личности. Если мы встречаемся с лживым человеком, то можно почти с полной уверенностью говорить о том, что у него были слишком строгие родители. Много раз правда оказывалась для ребенка опаснее лжи, и он решал: «Лучше соврать – авось пронесет!».

Если же воспитателям все-таки удастся «вбить» в голову ребенка, что в любом случае надо быть честным до конца, что врать и изворачиваться недостойно для человека, то он

всю жизнь, живя в реальном мире и подчиняясь реальным законам, будет вынужден лавировать между этой программой и необходимостью что-то скрывать. Очень вероятно, что из-за этого он войдет в моральный конфликт с самим собой. Все может закончиться тем, что он начнет «есть» себя.

Если необходимость в приобретении знаний будет вбиваться в ребенка насильно, то такие воспитательные усилия могут привести только к тому, что взрослого человека будет «тошнить» от необходимости учиться – не важно чему.

И если все-таки учиться приходится, то человек, сам не понимая своих мотивов, найдет тысячу достаточно серьезных отговорок, которые помогут ему увильнуть от постылого занятия. Он говорит себе: «Какой там учиться? А семья, а дети?» И мы прекрасно знаем, что это только отговорки – сколько людей прекрасно сочетают учебу с семейными обязанностями.

Если же воспитание не позволяет человеку сбросить вредные и ненужные запреты, то его влечения могут проявиться в виде некрофилии, гомосексуальности, возбудимой психопатии или иных форм извращенного и психопатического поведения.

Императивные и инструментальные потребности проявляются в поведении человека в виде тех или иных влечений. И каждый раз, когда они пытаются проявиться в поведении человека, они вынуждены проходить как бы через «прокатный стан» согласования со многими «инстанциями».

Вы, конечно же, видели по телевизору работу прокатного стана. В него запускают раскаленную металлическую болванку, которой потом при помощи специальных катков придают требуемую форму. Подобный процесс происходит и внутри человека.

Родительские воспитательные программы (а они образуются не только под влиянием родителей, но всех значимых людей, которые влияют на развитие ребенка до 6-7 летнего возраста) становятся теми «катками», которые будут моделировать первичную конфигурацию проявляющегося инстинкта в нужную воспитателям сторону.

Если такое воздействие будет очень сильно ограничивать желания и потенции ребенка, то энергия влечения не сможет реализоваться в естественной форме. Она вынуждена будет искать другие пути и формы для своего прорыва наружу, сублимируясь в другие желания и влечения.

Аналогией является ситуация, когда в прокатном стане кусок металла так зажимают, что он не столько моделируется, сколько деформируется, и не может двигаться дальше, застревает в них. Чаще всего это происходит с реализацией сексуальной энергии. Или же с потребностью творить.

Но энергия инстинкта, как ее не подавляй, все равно рано или поздно прорвется на поверхность. И чем позже у нее это получится, тем большую потенциальную силу она наберет. Энергия долго подавляемого инстинкта начнет все ломать и крушить на своем пути, как бы мстя за ограничения «прокат-



ному стану». Результат – влечение проявляется в поведении индивида, но только в извращенной форме. Классическим примером является женщина, которая долго-долго хранила целомудрие. Но как только она преодолевает этот «барьер», то такое начинается...

Можно сказать, что желания и потребности по мере их обработки на «прокатном стане» все более и более «охлаждаются». И если в начале «прокатного стана» воздействие на форму проявления потребностей идет достаточно легко и они легко деформируются в нужную воспитателям сторону, то в дальнейшем деформация может происходить только под влиянием очень сильных стимулов. Ковать железо надо пока оно горячо! Эта пословица верна и относительно формирования психики.

Представим себе, что половой инстинкт напрямую, без всяких «хитростей», преодолевает родительские запреты. Например, девушка знает, что «Это» делать нельзя! Но в какой-то момент инстинкт преодолевает ее сопротивление и она бросается в объятия мужчины. После того, как гормоны снимут «оккупацию» с головы, начинается внутренний скандал, который иной раз завершается самоубийством.

Если же родительских запретов относительно полового поведения не было совсем, то человек может пуститься «во все тяжкие», естественно при этом на каждом шагу входя в конфликт с обществом. И мы знаем массу примеров, когда люди, преодолевшие все социальные «тормоза», сгорали до-

тла за несколько лет.

## *Ежедневный конвейер*

Потребности второго и третьего уровня настолько громко требуют своего удовлетворения, насколько они сильны – вообще или в данное время. И часть энергии организма направляется на реализацию их требований. Это делает часть Я, которая ответственна за реализацию этой потребности. Она встает к рычагам управления организмом и делает все для удовлетворения этой потребности. Появление силы автоматически приводит к высокому жизненному тону. Если в конце этой цепочки потребность реализуется в желаемой степени, то организм вознаграждает нас положительными эмоциями.

Например, как только питательные вещества в организме подходят к концу, внутри тут же «просыпается» инстинкт самосохранения и вызывает потребность – чувство голода. А голод вызывает к жизни такие силы, что человек в результате сворачивает горы ради добычи пищи.

И когда он удовлетворяет эту потребность, то организм награждает его за это волной блаженства. Удовольствие всегда появляется только после удовлетворения той или иной потребности. И не может быть большого удовольствия без большой потребности.

Но реализация этой потребности зависит от своеобразно-

го конвейера согласования. Если бы его не было, то я, почувствовав голод, взял бы и съел все, что в данный момент попало в мои руки. Но осторожность, являющаяся прямым проявлением инстинкта самосохранения, заставит меня задуматься: «А безопасно ли это? Не ядовита ли пища?»

И если мои подозрения будут хотя бы в какой-то степени обоснованы, то аппетит у меня резко снизится. Но в этот процесс выбора могут включиться и другие мотивы и начать борьбу за бразды правления организмом в данный момент.

Половой инстинкт в виде потребности второго или третьего уровня может встрять в этот процесс и сказать: «А может лучше сейчас заняться любовью?» И если он серьезно «голоден», если у него есть возможность в данный момент успешно реализоваться, то организм начнет действовать по новой программе, совершенно забыв про голод. Если же нет, то его поползновения будут отвергнуты и другие потребности дадут ему по «лапам».

Родительский инстинкт может вмешаться и спросить: «А что останется детям?» Если я когда-либо имел неприятности с приемом пищи (к примеру, подавился или у меня была аллергия на какой-нибудь продукт), то это тоже будет влиять на мой выбор – поесть или же воздержаться?

Далее в этой иерархии воздействий на реальное поведение идут более слабые мотивы. На мой аппетит может повлиять даже плохое настроение жены (а вдруг это усилит у нее раздражение). И мое желание остаться стройным и красивым,

и завтрашняя благополучная дефекация и так далее и тому подобное. И та потребность, которая в данный момент наиболее сильна, одерживает победу.

Через аналогию с прокатным станом можно легко понять то, почему человек совершает попытку к самоубийству. Куда бы ни ткнулась «заготовка» – везде запреты, которые обложили ее, как волка красные флажки.

Из-за массы запретов и неудач в реализации своих потребностей, человек может потерять желание даже пытаться их реализовывать. Это может происходить из-за развившегося у него убеждения, что сделать все равно ничего нельзя, что жизнь безнадежна и безысходна. И самое легкое – покончить с нею разом – зачем зря мучиться!

И взрослый человек может радикально измениться только под влиянием трех сверхмощных факторов: войны, внезапного и очень сильного потрясения, горя. И психотерапии – проведенной им самим в виде саморегуляции (в глобальном смысле этого слова). Или же с помощью другого человека (психотерапевта в общем смысле этого слова).

## **Глава 8. Новорожденный и его первые шаги по жизни**

Формирование психики человека происходит под влиянием воспитания, которое он получает в процессе своей жизни. И в это понятие, естественно, включаются не только сознательные усилия родителей, но весь тот комплекс воздействий внешней среды, который испытывает ребенок в процессе взросления. И каждый из этих актов влияния можно по аналогии с теорией строения вещества назвать квантами воспитания. Но самое главное влияние на ребенка оказывает, конечно же, мать.

То есть, если мама будет очень эмоционально реагировать на какое-либо событие, то ребенок, видя это, решает, что ему тоже надо скопировать эту реакцию на этот стимул. И в дальнейшем этот тип реагирования станет фундаментальным, предпочтительным для данного человека. И то, что в результате получится, потом назовут характером. А вот темперамент не связан с воспитанием – это наследственное образование и зависит от генетических особенностей человека.

Процесс научения – чего бояться и к чему стремиться – начинается уже в животе у матери. Ребенок чувствует различные воздействия на себя, он слышит различные звуки, идущие от матери и снаружи и т.д. и т.п. И если мама реа-

гирует на эти воздействия положительными эмоциями, то и он будет относиться к этим воздействиям как к благоприятным. Если же от того или другого воздействия мать начинает тревожиться, то и он, когда родится, станет (как бы инстинктивно) относиться к этому так же.

Если же мама некоторое время в первые недели своей беременности подумывала об аборте, то и это повлияет на будущее ребенка. Только, естественно, это не проявляется зримо и непосредственно на его развитии. Но полученный во внутриутробном периоде опыт будет вполне определенно влиять на его развитие после рождения. У него может развиться **БАЗОВОЕ НЕДОВЕРИЕ К МИРУ** (если даже мама хотела меня убить, то как вообще можно доверять этому миру!!!)

Все действия грудного ребенка сразу после рождения направлены на выживание. Ему необходима еда, питье, он должен жить в безопасной среде. Сам он добиться этого не может!

И перед ним встает дилемма: «Что для этого надо делать?» Он что-то делает и получает на эти действия какой-то ответ из внешней среды. И на основе этого опыта обучается. И с каждым днем все в большей и большей степени он реагирует также и на основе накапливающегося опыта (например, в прошлый раз я покричал – тут же что-то со мной сделали и мне опять стало уютно. Поэтому, дай-ка я и сегодня сделаю также.) И затем он реагирует на что-то уже на основе

этого нового опыта, основанного на предыдущем опыте. И так далее и тому подобное.

### *«Шкурный» интерес – двигатель прогресса?*

Пока ребенок находится в животе у мамы, он получает желаемое автоматически. Но сразу после родов он попадает во враждебную среду. Кожа начинает сохнуть и раздражаться от прикосновения к предметам, его мучают голод и жажда, глаза раздражаются от сильного света. Естественно от всего этого он чувствует себя очень некомфортно.

И через некоторое время ребенок начинает понимать, что его выживание связано с каким-то существом, которое почему-то заботится о нем, делая что-то, что убирает телесное неблагополучие. Как он будет относиться к этому существу? Будет он делать все для того, чтобы оно было с ним рядом как можно ближе и чаще? Конечно! Будет он все больше и больше привязываться к нему как к гаранту своего выживания? Безусловно!

В результате изучения этого мира ребенок приучается любить то, что приносит ему приятное и избегать всего, что может сделать больно. И этот процесс, как я уже отмечал выше, очень похож на то, как он происходит у животных. Но, в отличие от животных, у человека в этот процесс на некотором этапе вмешивается разум. И чем дальше, тем больше его влияние.

Вначале, когда ребенок только-только начинает развиваться, влияние разума на мотивацию поведения очень слабое, значительно уступая в силе воздействия инстинктам. Но потом, когда разум крепнет, он все чаще и чаще выхватывает дирижерскую палочку из рук инстинктов. И, в конце концов, становится **ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЙ** силой в оркестре мотиваций, влияющем на развитие ребенка. Но и то, что «дирижировало» им раньше, никуда не исчезает и продолжает влиять на его поведение. Но чаще всего оно делает это «из-под-полы».

### *Как прошлое влияет на будущее*

Едва научившись соображать, человек усваивает: сила его в единстве с себе подобными. Выживает сильнейший! А сильнее совмещенных человеческих усилий на Земле нет ничего. Человек прекрасно понимает, что одному ему среди дикой природы не выжить. Даже если он будет силен, как тигр и умен, как змея – шансов выжить и сохранить потомство у него будет меньше, чем в том случае, если он будет членом племени.

Мы и днем и ночью находимся среди людей. И связи наши с людьми сильнее самых прочных сетей, что существуют на свете. Даже те, кто полностью разочаровался в людях и формально изолировался от них, **НИКОГДА** полностью не освобождаются от этих связей.



Это происходит потому, что мы сами вяжем эти связи и сами же их на себя накладываем. А делаем это мы потому, что прекрасно понимаем, что если останемся один на один с природой, то станем реальными претендентами на «длинный ящик».

Таким образом, человек всегда и везде делает все от него зависящее для того, чтобы в данной конкретной ситуации сохранить жизнь и возможность развития. И делает это самым оптимальным для себя и наиболее экономичным путем. Человек всегда вычисляет наилучшее свое поведение в данный момент и в данных конкретных условиях, которое позволяет ему и рыбку съесть и на лодке долго кататься.

Жизнь маленького ребенка постоянно подвергается опасности. Он рождается совершенно беспомощным и неприспособленным к жизни. В любой момент и даже от очень незначительной причины огонек жизни в нем может затухнуть. На Руси из-за этого не крестили детей, пока они не доживут до года.

И для того, чтобы выжить, ребенок вынужден использовать весь свой мизерный потенциал. Поэтому даже половой инстинкт, хоть он и не должен еще у него работать, включается в этот процесс. И ребенок «влюбляется» в мать (не имеет значения – мальчик это или девочка) и борется за ее внимание не только с отцом, но и со всеми остальными близкими людьми. И, конечно же, это не кровосмесительное влечение, а действие, направленное на выживание.

Иисус Христос был совершенно прав, когда провозгласил: «Возлюби ближнего, как самого себя!» Проведенный мною анализ (он подробно изложен в моей книге «Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста») доказывает, что это наиболее верный путь, который приведет к любви людей к человеку. Младенец пользуется этой заповедью на полную катушку!

Во время кормления грудью ребенок ощущает первое утешение телесного неблагополучия. Кожный контакт с теплым, мягким материнским телом при питании дарит младенцу ощущение того, что он любим. Если же мать игнорирует его, мало уделяет ему своего времени и внимания, то для него это является сигналом опасности. В переживаниях младенца остаются нераздельными чувства сытости, защищенности и желание быть любимым.

Еще Фрейд говорил, что если мать не обращается с любовью к ребенку, если она при кормлении далека от него или спешит, это может иметь следствием развитие агрессивности к ней. Но эти агрессивные побуждения ребенок не может ни выразить, ни преодолеть – только вытеснить. Это ведет к амбивалентной установке к матери. Взаимные противоположные движения чувств обуславливают также и различные вегетативные реакции. И если ребенок бессознательно отвергает мать, то это ведет к обратной нервной реакции, к спазмам, рвоте при кормлении.

Приятные ощущения, которые связаны с кормлением гру-

дью, обычно очень рано встречают препятствия – ребенка по той или иной причине отлучают от груди. Он реагирует на отнятие от соска сосанием большого пальца, но и с этим родители борются. Затем ребенок обнаруживает, что сходное приятное ощущение можно вызвать на противоположном конце через удержание фекалий. Здесь тоже происходит стимуляция оболочки полого органа твердым телом.

Наиболее ранняя установка ребенка к своим выделениям – копрофилическая. Экскременты – ценная (и единственная в этом возрасте) собственность, источник удовольствия и нечто, что можно обменять на другие блага. Однако такая копрофилическая установка сдерживается воспитательными мерами и превращается в свою противоположность – отвращение и пренебрежение, что становится основой садистского – агрессивного и оскверняющего значения акта дефекации.

Взрослому труднее воспрепятствовать этому типу удовольствия, и в результате у ребенка развивается чувство независимости, которое через некоторое время начинает ассоциироваться с актом дефекации. Однако он теряет и этот суверенитет над своими функциями выделения в период приучения к горшку, когда взрослые пытаются научить его опорожняться через равные промежутки времени. Для ребенка это означает уступку желаниям взрослых.

Его побуждают расставаться с экскрементами не тогда, когда этого желает он, а когда это считают уместным взрос-

лые. Взамен он получает похвалу, любовь, а иногда и материальные блага, например, конфетку. Примерно таким образом экскременты начинают ассоциироваться с понятием обладания. Этим объясняется их тесная связь с деньгами, что четко доказано психоаналитическими исследованиями.

Вследствие работы этого механизма при психогенной диарее пациент чувствует, что должен что-то сделать для окружающих, чтобы воздать должное за все то, что он от них получает. Однако вместо реальных действий в этом направлении он успокаивает свою совесть инфантильной формой дарения – содержимым своего кишечника.

У больных с хроническими запорами типично и неизменно наблюдается пессимистический, пораженческий настрой, отсутствие доверия к другим людям, чувство, что тебя отвергают и не любят. В гипертрофированной форме эта установка имеет место при паранойе, а также при тяжелой меланхолии. Александер и Меннингер статистически достоверно доказали, что пациенты с бредом преследования страдали очень тяжелой формой запора. То же самое наблюдается и у депрессивных больных.

Эмоциональный подтекст хронического психогенного запора можно описать так: «Я не могу ни от кого ничего ожидать, и поэтому у меня нет надобности что-либо отдавать. Я должен держаться за то, что имею»

Неудовлетворенное стремление младенца к питающей и защищающей матери ведет к внутреннему беспокойству,

проявляющемуся в судорожном плаче, приступах ярости, нарушениях сна и пищеварения. Поэтому ребенка надо кормить по принципу свободного доступа к питанию хотя бы первые четыре месяца. Он сам должен определять время своего кормления.

Если же кормить его «по науке», то он очень часто пьет поспешно, не испытывая насыщения, переедает и отрыгивает пищу. Этот тип поведения является ответом младенца на незащищенные, нарушенные отношения с матерью. Предполагают, что таким образом закладывается основа для позднейшего развития тенденций к захвату, зависти и ревности.

### *Ты выдрессировал свое животное «Я»?*

Также вполне определенно можно утверждать, что ребенок появляется на свет абсолютным эгоистом и асоциальным существом. И это вполне нормальное явление. Ему еще только предстоит стать социальной личностью. Воспитание ребенка приводит к его социализации, то есть он вынужден начать считаться не только со своими желаниями, но и с желаниями окружающих его людей.

Поздно внесенные в человека кванты воспитания (их можно назвать поверхностными или оболочечными, то есть создающими оболочку для более ранних квантов воспитания) могут влиять на поведение человека, а могут и не влиять.

Чем раньше в человека внесен какой-нибудь моральный императив, тем большим и частым влиянием на реальное поведение человека он будет обладать. Связано это с тем, что мотивы его поведения будут в этом случае детерминированы структурой его личности, являясь базовыми, «Материнскими». А они формируются как раз из тех вроде бы мелких фактов, что составляют жизнь ребенка в раннем детстве. Опять же, классический пример – чем раньше ребенка испугает собака, тем более трудно бывает его излечить от заикания.

То, как сильно и как часто тот или иной моральный императив будет влиять на поведение человека, зависит от «дозы» насилия при внедрении в человека воспитующих указаний. Если его не будет совсем, то человек будет решать – принимать «ценное указание» родителей к сведению или нет – на основе собственных умозаключений. И лень обязательно вмешается в этот процесс, подкашивая под корень все благие намерения. Лень появляется тогда, когда человеку не хочется (не интересно?) делать что-либо. Таким образом, лень – это нежелание делать то, что не обязательно с точки зрения самого человека.

Если же насилия будет слишком много, то человек смирится с необходимостью выполнять это. Но ПРИ ПЕРВОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ попытается сбросить запрет! Это является свидетельством отсутствия воспитания, направленного на формирование влечений и интересов, основанных

не на животных потребностях, а на человеческих. Если человека не воспитывать как человека, то его влечения будут обуславливаться только животными потребностями.

И представьте себе такого человека, который – «сыт, пьян и нос в табаке». Зачем ему напрягаться, если все его телесные влечения удовлетворены? И когда такому человеку говорят, что надо делать то-то и то-то, то естественным его желанием будет таких просителей послать подальше. Если же он не может, по тем или иным соображениям, сделать это, то он согласится (да, действительно, это надо делать!), но будет саботировать (прокрастинировать) это дело при помощи своеобразной «сидячей забастовки», основанной на лени. И чем чаще человек ленится, тем менее развита в нем ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ составляющая.

### *Когда начинается перевоспитание*

Конечно, генетический потенциал влияет на то – как и каким образом человек будет воспринимать информацию. То есть если у ребенка имеется синдром Кляйнфельдера или Дауна, то его развитие будет отличаться от развития здорового ребенка. Но принципы формирования психики и в том и в другом случае будут одинаковыми. Только результаты будут в значительной степени отличаться в зависимости от «качества почвы»!

Когда мать говорит своему ребенку: «Отдай дяде конфе-

ту!» (и если ПОДОБНЫЕ программы в период формирования его психики она будет вводить довольно часто), то она таким образом сформирует будущего альтруиста, человеколюбивое существо, не привязанное к материальным ценностям.

Ведь конфета для ребенка – безусловная ценность. И ему очень не хочется ее лишаться. Но, отдав ее, он заслуживает одобрения высшего для него существа, которым в это время является мать. И в его бессознательном на всю жизнь останется убеждение, что если он будет отдавать людям то, что они у него просят, он будет одобрен Мамой.

Правда, такое воспитание не гарантирует, что ребенок будет счастливее, чем другие люди. Зачастую, даже наоборот! Ведь другие люди будут пользоваться его «слабостью». И разными хитрыми способами лишать его честно заработанных «конфеток».

## ***Рычаги управления***

Влечения человека, которые во взрослом состоянии будут в той или иной мере определять его поведение, конечно же, во многом формируются мамой. И для этого у нее есть масса возможностей. И если она строго – настрого прикажет: «Не пей сырую воду – это опасно!», то данная программа может остаться активной до взрослого состояния. И человек, совершенно не понимая этого, будет бояться пить не кипя-



ченую воду. Можно сказать, что таким образом мать формирует внутри своего ребенка часть Я, которая ответственна за безопасность при употреблении воды.

Или же мама говорит ребенку: «Походи голеньким – видишь как хорошо коже!» И это внушение мамы может стать зерном, из которого в будущем вырастет или нудизм, или эксгибио-ционизм (в зависимости от конкретных условий, которые в будущем будут воздействовать на человека).

Вообще, с этой точки зрения культуру нации можно назвать набором прикладных программ, при усвоении которых люди получают возможность характерным для этой нации (и наилучшим для ее выживания) образом взаимодействовать с окружающим миром. Хотя, конечно же, и внешняя среда, безусловно, влияет на то, какая культура будет у того или иного народа. Поэтому культуры африканцев, арабов, индийцев и европейцев так резко отличаются друг от друга.

Мать прижимает к себе ребенка и говорит: «Мой хороший!» И ребенку это нравится, он стремится к тому, чтобы она почаще ему говорила это или что-либо подобное. Или же он слышит гневное: «Ты бяка! Я тебя не люблю!» А это ему не нравится и он будет всеми силами избегать в будущем такой ее реакции.

Таким образом, эти слова условно-рефлекторно связываются с наличием или отсутствием материнской любви. Вот и готовы словесные рычаги управления и воспитания! В дальнейшем эти слова станут для ребенка предупреждениями о

получении или же лишении материнской любви и действуют так же, как ее получение или же лишение.

В нашем обществе укоренилось мнение, что грудной младенец мало что понимает из того, что ему говорят, Но как показывают последние исследования психологов, ребенок прекрасно понимает взрослый логический язык. К. Эльчефф (Затаенная боль, изд. «Кстати», М., 1999) доказала, что можно даже с младенцем разговаривать с помощью логики. И ребенок понимает это обращение! Конечно же, это понимание проявляется не так, как у более взрослого ребенка.

Замечено также, что он не только понимает слова психотерапевта, но и меняет свое поведение в точном соответствии с ними. То есть представление о том, что у ребенка свой собственный – «сюсюкающий» язык, мягко говоря, не совсем корректно. Это взрослые люди обучают его этому языку. И он вынужден некоторое время пользоваться им.

А теперь вспомните – как халатно люди относятся к тому, что они говорят и делают при маленьком ребенке. И иной раз родители вытворяют при нем такое, что другим никогда не расскажут. Стандартная отговорка в этом случае: «Ведь он ничего не понимает!»

И, вроде бы, это действительно так – ребенок вырастает и ничего не помнит об этом событии. Но то, что он увидел или услышал хотя бы однажды, сохраняется внутри него навсегда как пример для подражания. И бессознательно будет влиять на те выборы, которые ему придется делать в своей жизни.

## *Как формируются уродства психики?*

Если мать будет интересоваться только невзгодами и болезнями своего ребенка, придавать значение только мрачным прогнозам относительно его будущего, а поворот к лучшему в его развитии не произведет на нее никакого впечатления, то она постепенно воспитает у него чувство, что он тяжело больной человек.

Если же она к тому же будет холодна к радостям своего ребенка, и не будет обращать внимания на то новое, что в нем растет, то она сформирует из своего ребенка некрофила, то есть человека, который будет интересоваться не проявлениями жизни в себе и окружающей среде. Его будет больше интересовать неживая материя или же продукты распада.

Мать не причиняет своему ребенку очевидного вреда, но постепенно может задушить его радость жизни, его веру в рост и, в конце концов, заразить его собственным некрофилическим восприятием мира.

Прекрасным примером, подтверждающим ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ значение воспитания в формировании судьбы человека, являются многочисленные факты воспитания животными человеческих детей. История о Маугли, которую рассказал Киплинг – красивая сказка, которая никакого отношения к реальности не имеет. Дети, воспитанные животными, навсегда остались животными!

Также известен ряд криминальных фактов, когда или родители или другие люди держали детей на ошейнике в собачьей конуре, не разговаривали с ними и, вообще, относились к ним, как к животным. Эти дети были в контакте с людьми, но не получали человеческого воспитания. И тоже навсегда остались животными.

В этом плане мне очень нравится выражение М. Твена: «Воспитание – это все! Персик был когда-то горьким миндалем, а цветная капуста – это обычная капуста, получившая позднее высшее образование».

### *Кнут и пряник – альфа и омега воспитания*

Человек приходит в этот мир «табуле раза» (чистой доской), то есть у него нет ни программ поведения в социуме, ни информации о нем. Конечно же, в семье он худо-бедно, но получает некоторые программы. Но обычно родители разбираются в психологии и социологии – как свинья в апельсинах.

И большая часть людей выходят из «теплицы» семьи с неадекватными программами своего поведения в социуме и некачественными представлениями о нем. Что, естественно, приводит к тому, что им очень часто дают по носу и обносят за столом морковкой.

Многие американские педагоги сделали неправильный вывод, что если дети вырастут в без фрустрационной сре-

де, то они будут более приспособлены к окружающей среде и менее агрессивны. Но, в конце концов, появилось неисчислимое количество наглых детей, которым не доставало чего угодно, но только не агрессивности. Трагическая сторона такого воспитания проявилась тогда, когда эти дети, выйдя из семьи, внезапно столкнулись с реальным миром, в котором их наглость ни в коей мере не прощалась.

# Глава 9. Воспитание – программирование будущего человека

## *Как вы видите мир: «правильно» или адекватно?*

В большинстве случаев грудной ребенок получает от своих родителей безусловную любовь и заботу без всяких предварительных условий. То есть ему дают все необходимое для выживания, не требуя ничего взамен. Но в процессе взросления он постепенно эту безусловную любовь теряет.

С течением времени не только посторонние люди, но и собственные родители начинают от него что-либо требовать. Он, конечно же, естественным образом не хочет с этим соглашаться. Если его не приучить к мысли о необходимости для него выполнять это, то внутри него, иногда на всю жизнь, может остаться протест против такого положения дел.

Легкое непослушание ребенка является для него способом спасения своей личности от настырного давления родителей по переделке его – по ПОЛНОМУ образу и подобию своему. Ребенок интуитивно понимает, что если он полностью подчинится, то исчезнет как личность – останется несо-

вершенная и ущербная копия родителей. И если родители это (пусть интуитивно) понимают, то они вроде бы борются с этим, но при сопротивлении ребенка, тут же отступают. Или переводят на юмор.

Если же родители настырны и рвутся к своей цели как носороги, то ребенок обязательно будет сломлен, обезволен. В лучшем случае он станет безропотным исполнителем воли родителей. В худшем случае он станет пациентом психиатрической клиники. Или же наркоманом.

«Бессмысленная» агрессивность подростков далеко не бессмысленна. Это реакция протеста личности против всего, что ОНА считает угнетением себя. Конечно, подростки многое из того, что требуют родители или общество, считают угнетением и бешено сопротивляются этому. Но в своей системе представлений они правы.

В первые три года жизни ребенка мы обучаем его тому, что делать Нельзя, то есть создаем систему ограничения животного поведения, которая поможет ему не быть изгнанным из общества. А в период жизни между 4-5 годами и до 7-8 лет у ребенка формируется такое поведение, которое поможет ему успешно включиться в общество. В это время идет формирование социальных аспектов личности. Здесь мы учим ребенка тому, что Надо.

«Тормоза», то есть способность слушаться родителей, в ребенка надо вставлять вовремя. Если родители начинают делать это слишком рано, то, в конце концов, воспитают

ананкаста, то есть неуверенного в себе человека с застревающей психикой.

Если же они начнут делать это слишком поздно, то их ребенок будет очень недоволен лишением свободы (которой он пользовался до этого почти неограниченно) и будет яростно ее отстаивать. И может стать возбудимым психопатом. Если ребенку с детства не вложить социальные императивы, то в более зрелом возрасте он будет вынужден их придерживаться. Но он НИКОГДА С ЭТИМ НЕ СМИРИТСЯ!

Если родители очень строго придерживаются каких-либо ритуалов (например, стучат по дереву, плюют через левое плечо), то для их детей это будет сигналом важности такого поведения. И это может привести к развитию у них навязчивых состояний.

Если же родители резко и решительно пресекают такое поведение (например, детские истерики) тем или иным способом, то такое поведение для человека будет до конца жизни неосознаваемо неприятным. Если же на истерики ребенка родители реагируют потаканием, то такое поведение может закрепиться как приносящее дивиденды. И человек будет всю жизнь пользоваться элементами истероидного поведения.

Естественное желание ребенка – жить легко и просто, не утруждая себя ничем и получая все желаемое по первому требованию. Но в процессе развития ребенок понимает, что тем, от кого он зависит, это не нравится. А значит надо из-



менить свое поведение – приспособить его под их требования (если это не сделать, то могут лишиться любви и защиты).

У меня был пациент, маленький мальчик, который ни на минуту не хотел отпустить от себя мать, боясь, что с ней что-нибудь случится. И вместо школы он ходил с матерью на работу к ней. Мне удалось его «оторвать» от матери примерно такими словами: «Ты ведь все равно не сможешь помочь матери, если с нею что-либо случится. Вот когда вырастешь и станешь сильным, ты сможешь сделать это. Ты на самом деле сейчас не нужен рядом с матерью. То есть ты заботаешься не о ней, а о себе. Согласен?»

Этот мальчик со мной согласился и сказал, что теперь перестанет ходить за матерью как хвостик. Он был вынужден согласиться с моей аргументацией. Но в глубине души он надеялся, что мама все-таки со мной не согласна. И когда они вышли после сеанса лечения, он возле подъезда сел на снег и отказался идти куда-нибудь дальше.

Это была проверка намерений матери. И если бы она продолжила прежнюю политику, все пошло бы по накатанной колее. Но она получила четкие инструкции от меня и действовала по другому. Она спокойно пошла дальше! И мальчик понял, что возврата к старому нет.

В обществе зачастую запрещают так много и так сильно, что человек начинает на каждом шагу наткаться на препятствия в реализации жизненно важных для него потребностей. Но сделать ничего не может – хочешь жить с волка-

ми – будь добр выть в унисон со всей стаей. Человек очень часто бывает вынужден наступить на горло своей «песне». Но подавленные потребности мстят сознанию за это насилие «гражданской войной».

Справедливости ради надо сказать, что эти общественные запреты зачастую являются вынужденными. И направлены они на то, чтобы сформировать в детях запреты и табу, ограничивающие неконтролируемые действия, которые могут иметь неприятные последствия. Например, этому служит ношение одежды, скрывающей наготу.

Одежда служит не только защитой от непогоды, но и является ограничителем информации, несущей сексуальный компонент. Вид обнаженных гениталий и, особенно, их запах, являются безусловными раздражителями, которые могут автоматически включить сексуальное поведение.

Поэтому практически во всех культурах, даже очень примитивных, даже в очень жарком климате, вполне обходятся без бюстгалтеров. Но не могут обойтись без набедренных повязок! И чем более темпераментна нация, тем более плотно она упаковывает своих женщин – вплоть до паранджи.

И лучший способ ограничения и контроля сексуального поведения – культура стыда. Если ребенку в детстве исподволь внедрять, что стыдно ходить голым, то, став взрослым, он будет неосознанно стыдиться выходить на всеобщее обозрение обнаженным.

Но если в этом деле «перегнуть палку», то это станет ос-

новой для будущих неврозов и психозов. Если же «не догнешь», то это приведет к сексуальной распущенности ровно в такой степени, в которой палка была не «догнута». А в христианской культуре это считается недопустимым. Поэтому так много среди нас бродит «бараньих рогов».

То есть общество чуть ли не сознательно платит за общественное спокойствие неврозами и психозами своих членов!

И гармоничный человек вырастает только в семьях, где умело применяют инструменты воспитания. Культура человека тем выше, чем выше культура его воспитателей. От людей, которых можно назвать культурными, естественно, ребенок никогда не услышит мат. И они никогда не будут напиваться до свинского состояния, которое увидят их дети (и скопируют их поведение, став взрослыми).

Обычно же в нашей культуре люди львиную долю времени в воспитании своих чад уделяют на запреты, тычки, пинки (физические или психологические), которые направлены на их подчинение. И считают, что формирование системы ценностей при этом произойдет само собой.

Ребенок целен! Это мы его расщепляем на «12 маленьких медвежат». Наши требования, направленные на социализацию, заставляют его что-то делать в себе «не Я». И, соответственно, вытеснить из себя. Если ребенок полностью обезволен, он станет именно тем, чем его хотели сделать родители – полностью зависимым от них существом! И ребенок навсегда остается тяжким грузом, висящим на шее родите-

лей. А кто давил своего ребенка слишком сильно, в результате достаточно часто получает ребенка-шизофреника.

Когда же родители очухаются, то они начинают ему говорить противоположное – будь активным, будь самостоятельным! И их ребенок умом своим понимает, что это весьма желательно. Но его бессознательное, которое запрограммировано на подчинение Родительским программам, не может повести организм по этому пути.

То, что было заложено в раннем детстве, безусловно сильнее действует на поведение человека, чем то, что вносится в него теми же родителями позже. То, что вносится в ребенка тогда, когда он абсолютно верит своим родителям, ни в какое сравнение по силе не идет с программами, которые они пытаются внести в десятилетнего ребенка. И вполне понятно, что в подростковом периоде слова родителей для ребенка все равно, что «собака лает, ветер носит!»

Большинство людей считают, что роль воспитателей заключается только в том, чтобы ввести в ребенка систему запретов и на том успокоиться. Это, худо-бедно, но обеспечивает только конформность существования будущего члена общества в этом обществе. Но если родители хотят воспитать не только полу-животное, но человека, то самое главное, что нужно делать для этого с моей точки зрения – сформировать систему мотиваций и стремлений, которые будут направлять человека к усилиям по достижению сверх-личностных целей.

Но очень мало людей делают это! А понимают необходимость этого и целенаправленно воздействуют на детей с этой целью единицы. Поэтому в обществе очень мало людей, которые стремятся к чему-либо большему, чем удовлетворение животных потребностей.

Родители действительно являются своеобразными демидургами, только чаще всего слепыми, глухими и безрукими. И часто из самых лучших побуждений устилают своему ребенку дорогу в ад.

Психика ребенка так устроена, что он еще очень слабо понимает причинно-следственные связи. Если перед ребенком появится преграда, то он будет обвинять ее в том, что она ударила об него. Если мы поддержим ребенка в этом (сколько раз я слышал: «Ударь стульчик! Какой он нехороший, ведь он тебя ударил!»), то укрепим его в мысли, что в бедах, обрушивающихся на него, виноват не он сам, а действия окружающих людей. Или же зловредная сила, что направляет предметы против него.

### ***Как можно испортить ребенка?***

Практический опыт свидетельствует, что самый «эффективный» способ испортить ребенка, сделать его пугливым и напряженным – это как можно чаще подавлять его волю. А лучший способ разрушить его личность – бить его часто и больно, так, чтобы он плакал.

В результате человека может всю жизнь преследовать страх: «Я делаю что-либо и у меня не получается. Значит сейчас меня избыют!» Как сказала одна моя пациентка: «Я боюсь быть счастливой – меня тут же убьют!» В детстве она была очень спокойной и забывала делать то, что требовали родители и ее часто били.

Самое плохое то, что эту его неосознаваемую установку чувствуют другие люди. И начинают относиться к нему так, как он «просит». То есть «избивать» его!

В детстве родители для ребенка чисто в физическом плане были великанами. Относительно них он был практически бессилен и ничего не умел. И если родители вели себя с ним соответствующим образом («Я великан, а ты – никчемный пигмей!»), то в голове у такого человека может на всю жизнь остаться подавляющий его психику образ взрослого человека, по сравнению с которым он мелок и ничтожен. И к ЛЮБОМУ взрослому человеку он будет относиться как к «великану».

Человек давно вырос большим и внешне очень сильным. Но эта программа будет делать его нерешительным и слабым, обеспечивая ему поражение даже в случае борьбы с заведомо более слабым противником.

Это программу, если она сформировалась так внутри человека, он будет вынужден постоянно и с большими усилиями преодолевать. Что может привести к истощению психики и к психосо-матозу.

Если для ребенка программа – стать большим и сильным – достаточно важна для развития, то сохранение ее в рабочем состоянии у взрослого человека хрупкого телосложения может стать основой для развития невротического состояния. Человек будет все время стараться стать больше и сильнее, то есть, как ему кажется, лучше, чем он есть на самом деле. А так как это невозможно, то нереализованная программа будет вызывать эмоцию неудовлетворенности собой.

Если ребенка, ради того, чтобы он был послушным, пугать милиционерами, которые его заберут от родителей, то у него, когда вырастет, вполне может остаться подозрительное отношение ко всем тем, кто носит форму.

Таким образом, если родители не искушены в науке воспитания детей или же находятся под влиянием ложных представлений о том, как это делается, (т.е. у них неадекватные программы воспитания детей), то в ребенка будет вложено масса вредных представлений, на которые он будет потом ориентироваться в своей жизни как на верные. И, понятно, с негативными для него последствиями.

### ***Страх – дело наживное!***

Как-то я лечил одну женщину, которая воспитывалась сильно пьющими родителями. В детстве она очень боялась темноты. И само по себе в этом нет ничего болезненного. Почти каждый ребенок боится оставаться в темноте один,

так как инстинкт говорит, что это опасно.

Но родители этой девочки вместо того, чтобы успокоить ее и показать, что ей нечего бояться, что она защищена, наоборот, ставили ее перед темным окном и смеялись над охватывающим ее страхом. Немудрено, что у нее развился тревожно – мнительный характер.

Многие из нас всю жизнь страдают от железных шипов подобного «воспитания». А. д'Обинье сказал по этому поводу: «У страха хорошая память». Подтверждает этот вывод следующее выражение Франкля: «Если желание называют отцом мысли, то боязнь – мать явления».

Как резюме к этой части своей книги, где я говорю о том, что «Если ребенка..., то он...», хочется сказать, что такое воспитание имеет некоторое рациональное зерно. Когда родители страшат своих детей чем-либо, они внедряют в них экзистенциальный страх. Родители не понимают – зачем это делают, но на самом деле они при этом как бы говорят: пусть ребенок будет больным, невротичным и социальным дезадаптантом. Но живым, а не мертвым!

Я привел примеры программирования, которые воздействуют на поведение человека в ряде случаев всю жизнь. Если человек и освобождается от них, то с большим трудом и моральными метаниями. Но многие программы продолжают отравлять жизнь человека почти до самой смерти.



## *Любовь как животворящая сила!*

Очевидно, что каждый из нас изначально обладал гибким интеллектом в таком огромном объеме, который в нашем теперешнем состоянии даже трудно представить. Однако большинству из нас внушалось совершенно иное представление о себе: «Ну что ж, кому-то дано, а кому-то и нет», «Где ты был, когда раздавали мозги?», «Ну ничего, хорошие посудомойки тоже нужны!» И никто еще не смог измерить ту деформацию психики, что произошла в результате такого воспитания. Правда, это беда не только нашей страны.

«Марсианскому разуму» земляне могут представиться подобными первобытным племенам, которые были обнаружены исследователями в отдаленных районах земного шара. На момент обнаружения все люди в этих племенах были поголовно больны малярией. Будучи больными всю жизнь, эти туземцы не могли даже представить, что такое чувствовать себя хорошо. Мы даже представить себе не можем – на что способен наш мозг, если его правильно воспитывать.

Взрослый, который по всем человеческим критериям подходит под определение гения, на самом деле является таковым благодаря стечению благоприятных для него обстоятельств, которые позволили ему сохранить большую часть гибкого интеллекта в рабочем состоянии. Кстати, исследователи четко определили, что у тех людей, которые подходят

под критерии очень талантливых людей (и даже гениев) были **ОЧЕНЬ** любящие матери!

Таким образом, каждый ребенок требует к себе строго индивидуального подхода. Я уверен, что если каждому ребенку создавать требуемые для его развития и оптимальные условия, из него можно вырастить гения. Разница будет заключаться только в количестве усилий, которые необходимо приложить для достижения этого результата.

Но теория и практика такого воспитания не разработана нигде в мире. Мы пока не знаем, что и в какой период жизни ребенка закладывается, что ему надо давать сегодня, а от чего сегодня оберегать, а завтра обязательно дать. Теория импринтинга относительно человека пока сама находится в младенческом состоянии. Но я знаю одну вещь, которая всегда и везде действует положительно на воспитание детей (и нивелирует его огрехи). Это истинная и искренняя любовь родителей к ребенку!

У меня была одна знакомая врач – грузинка, у которой был сын от русского мужа. Она с ним развелась и воспитывала ребенка одна. Она своего ребенка очень любила и посвящала много времени на его воспитание. И когда я спросил ее – кем будет ее сын – русским или грузином, она ответила: «Конечно, грузином! Я его таким воспитаю!» Я думаю, что это ей удалось. Ведь любовь – животворящая сила! И только на ее основе можно построить что-либо действительно ценное!

Опыты С. Левина (цит. По А. Добровичу) говорят о том, что те крысы, которых исследователи ласкали, вырастали намного более крупными, крепкими, смышленными, чем те, которых предоставляли самим себе. Естественно, все остальные параметры их содержания были совершенно одинаковыми. Относительно ребенка любовь приводит к еще лучшим результатам.

С моей точки зрения самым главным воспитующим фактором является истинная, искренняя любовь родителей к своему воспитуемому – ребенку. Если ребенок чувствует, что родители действительно любят его, то он будет воспринимать их строгость и наказания как специфическое проявление их любви. И будет впитывать их воспитание, как губка воду.

И единственное, что должен получать ребенок в неограниченном количестве – это любовь и доброту от окружающих его людей. Но, как мы прекрасно знаем, можно выражать ее по-разному. Можно и ограничивать и наказывать ребенка, любя. А можно и баловать, не любя!

Мама это самое святое, что есть на белом свете! Но, к сожалению, многие мамы перестают быть мамами, а становятся родителями. Я давно уже не задаю родителям ребенка, которого лечу от той или иной болезни, любят ли они своего ребенка? И хотя я прекрасно знаю, что очень часто болезнь ребенка является свидетельством отсутствия этой любви, я **АБСОЛЮТНО ТОЧНО** знаю, что они мне ответят!

Если ребенок убежден, что родители его не любят, то даже доброту и заботу о нем с их стороны, он будет воспринимать как их эгоистические импульсы. Что естественно озлобит его и изуродует в конце концов психику.

Родителям надо почаще ГОВОРИТЬ своему ребенку, что они его любят. Ведь на основе их действий он начинает в этом сомневаться. Родители вполне могут его любить (естественно, как они это понимают и могут). Но их действия говорят ребенку, что это не так. И потом у него, уже во взрослом состоянии появится убежденность, что родители его не любили и не любят сейчас. Это самая трагическая ошибка, которая может произойти при взаимоотношениях родителей и ребенка. Она может исковеркать всю жизнь человека!

И когда я слышу слова «детство золотое», я горько усмехаюсь. Не помню – кто это сказал, но мне очень нравится это высказывание: «Нам нужно помнить и честно признаться себе, что самые суровые годы жизни приходятся на период раннего детства. Мы прошли через сложнейшие военные действия, сотканые из невидимых баталий».

Детство – один из самых сложных и трудных периодов жизни почти каждого человека. Ребенок полностью бесправен, им управляют и манипулируют даже очень любящие родители. И ему тогда часто бывает очень не «сладко».

## *Неопределенность ни к чему хорошему не приводит!*

В случае, если родители сначала что-то запрещают и заставляют ребенка этому запрету подчиниться, но через некоторое время все же разрешают это сделать, то у него может развиться покорность судьбе (все равно я ничего не могу поделать, все будет так, как хотят другие). Или же он придет к выводу, что для того, чтобы добиться желаемого, надо упорно и истерично «давить на нервы» родителям – все равно они, в конце концов, разрешат сделать желаемое. И ребенок в случае отказа падает на пол, стучит ручками и ножками об пол и закатывает такую истерику, что чертям в аду становится тошно, не только родителям. И зачастую добивается своего!

Если ребенок не получает от родителей такого количества любви, какой ЕМУ ХОЧЕТСЯ, то это тоже может стать фундаментальной причиной для того, чтобы человек всю жизнь чувствовал себя несчастным. Даже если он не прав и родители любят его и дают ему столько любви, сколько СЧИТАЮТ НУЖНЫМ, он все равно будет чувствовать себя брошенным.

Например, это очень часто происходит при появлении в семье второго ребенка. Для первого ребенка зачастую это становится настоящей трагедией. До появления этого «за-

хватчика из капусты» он был у мамы единственным, неповторимым и самым любимым для нее существом.

И тут он видит, что мама постоянно занимается только маленьким, а его иной раз даже раздраженно отпихивает. Естественно, он начинает ревновать мать ко второму ребенку. И история знает ряд диких случаев, когда старший ребенок выкидывал младшего в окно!

Когда родители пытаются сделать ребенка очень хорошим, заставляют его учиться, но делают это без настоящей любви к нему, не для него, а фактически реализуя на нем свои амбиции, это может привести к тому, что он станет все делать назло родителям.

Когда человек вырастает, он как бы говорит: «Вы насильничали меня? Вы ради своих амбиций измывались надо мной? Из-за вас я потерял детство? Ну, я вам испорчу старость! Я стану таким, какими вы сами хотели стать, но не смогли». И становится пьяницей, бомжем и так далее.

Если ЗАСТАВИТЬ ребенка выполнить выбор родителей, он, конечно же, вынужден будет подчиниться их воле. Но, скорее всего, никогда с этим не смирится. И сломает родительский замысел тем или иным способом. Он будет учиться в том институте, который для него выбрали родители. Но его отчислят за неуспеваемость. Или же вместо учебы будет предаваться всем радостям студенческой жизни, совершенно «забывая» об учебе. И так далее и тому подобное. Способов пассивного сопротивления масса.

Например, одна моя знакомая в детстве с отличием окончила музыкальную школу по классу игры на фортепиано. Она торжественно принесла домой диплом и с треском захлопнула крышку фортепиано! И с тех пор НИ РАЗУ ее не открыла. Она не подходит к инструменту даже тогда, когда сыграть на нем просят друзья.

Восприятие информации (и, самое главное, добровольное подчинение ей, происходит только тогда, когда она подается таким образом, что человек соглашается с ее необходимостью для себя. Он может тут же ее забыть. Но с течением времени она из бессознательного все равно в той или иной мере начнет определять его выборы.

Если родители с любовью говорят ребенку о том, что они мечтают – как он вырастет и будет тем-то и тем-то, то это ни в коей мере не будет восприниматься им как насилие над его личностью. Ведь они говорят о своей мечте – ее можно принять к сведению, а можно и нет. Но вполне возможно, что эти слова родителей станут той неосознаваемой программой, которая вознесет его на вершину мечты родителей.

Программирование поведения детей идет через символ-образы. Если родители говорят, что любят жить на берегу тихого озера в средней полосе России в уединенном коттедже со всеми удобствами, то эти образы запрограммируют (через то, что они означают для бессознательного) на то, что любят родители. И потом человек бессознательно будет стремиться жить также, как хотели (или живут) родители.

Раньше матери пели колыбельные песни, в которых были такие слова: «Вырастешь большой, красивый умный...» Что это? Не программирование ли это сознания ребенка? Мне представляется, что эти слова действительно способны помочь человеку сделаться большим, красивым, умным.

Очень хорошо это положение иллюстрируют слова Алеши из романа Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы»: «Знай-те же, что нет ничего выше, и сильнее и здоровее, и полезнее впредь для жизни, как хорошее какое-нибудь воспоминание, и особенно вынесенное из детства, из родительского дома. Вам много говорят про воспитание ваше, а вот какое-нибудь этакое прекрасное, святое воспоминание, сохраненное с детства, может быть, самое лучшее воспитание и есть.

Если много набрать таких воспоминаний *с собою* в жизнь, то спасен человек на всю жизнь. И даже если и одно только хорошее при нас останется в нашем сердце, то и то может послужить когда-нибудь нам во спасение».

Например, родители много раз, любя ребенка, говорили: «Счастлив тот человек, кто...» И далее полное разнообразие концовок. Или же: «Мы будем тобой очень гордиться, если ты станешь...» Если это ВНУШЕНИЕ повторяется многократно и с любовью к ребенку, то оно просто не может не сработать. Ребенку будет приятно сделать приятное родителям!

Очень большая и частая проблема, с которой приходится сталкиваться психотерапевтам – неограниченные во вре-



мени родительские запреты. Очень часто родители дают ребенку сигнал (с помощью крика или шлепков): «Это делать нельзя!» И это вполне может быть правильным СЕЙЧАС, например, в случае активного проявления сексуальности.

Но потом, во взрослом состоянии, когда человеку не просто можно, а НУЖНО это делать, у него могут появиться очень серьезные проблемы в сексуальной сфере.

Если же родители, желающие дать своему ребенку то или иное наставление, которое ему необходимо выполнять, подадут информацию примерно так: «Вырастешь, станешь сильным – тогда уже не надо будет бояться. А пока...», то такая программа АВТОМАТИЧЕСКИ выключится тогда, когда человек вырастет. И большинство неприятностей с «родительскими» программами, моделирующими поведение детей, заключается именно в том, что родители не включают в свои «заветы» подобные ограничители времени их действия.

Часто детям говорят: «Бойся взрослых!» И это совершенно правильно – ребенок мал и слаб и не может себя защитить в случае необходимости. Но эта программа может остаться в человеке активной вплоть до взрослого состояния. И здорово портить ему жизнь!

Он, живя во взрослом мире и общаясь со взрослыми людьми, будет их не осознаваемо бояться. И чтобы уйти от этого неприятного состояния, он будет всяческими способами изолироваться от общества. Например, ряд моих пациентов, которых я лечил от шизофрении, «ушли» в болезнь,

как в монастырь – после неприятностей со сверстниками в классе или во дворе, которые их дразнили и избивали.

Если ребенку в определенном возрасте внушать (с полной верой во внушаемое), что жизнь человека свята и неприкосновенна, то он впитает это в плоть и кровь. И тогда насилие над другими станет для него невозможным. В этом случае, если это будет массовым явлением в воспитании подрастающего поколения у какой-либо нации, она будет очень быстро развиваться в этическом плане. Но станет чрезвычайно уязвимой перед внешней агрессией. Не напоминает вам, уважаемые коллеги, современную Европу?

### *Как выбить из ребенка радость жизни?*

Часто страх перед возможностью получить то или иное удовольствие от жизни связано не с неудачами, которые человек испытывает при попытке их реализации, а с тем, что родители ради своего спокойствия ограничивают поведение ребенка теми или иными фразами.

Если мать скажет: «Много будешь смеяться утром, вечером будешь плакать», то ребенок может решить, что это действительно так. И станет на всю жизнь очень серьезным – кому охота каждый вечер плакать! Самое важное в этом то, что человек, став взрослым, может совершенно не осознавать той причины, которая делает его чересчур серьезным или же заставляет тревожиться без видимого повода.

Родители могут говорить: «Не обольщайся, иначе ничего у тебя не получится». И ребенок может решить, что надо чувствовать себя несчастным, чтобы получить желаемое. И ладно бы, если бы это его решение действовало только в это время. Но это может стать типом реагирования, который будет влиять на него в течении **ВСЕЙ** жизни.

Если ребенку сказать: «Не ешь шоколадку, она для тебя вредна!», то у него может на всю жизнь сформироваться отрицательное отношение к шоколаду. И в результате человек лишится одной из жизненных радостей. Если учесть, что счастье обычно ткется из малых радостей, то такой человек из-за подобных программ (а их может быть масса внутри него) практически теряет радость жизни.

### *Как «атмосфера» влияет на здоровье?*

У каждого человека свое особое, только у него встречающееся сочетание условий жизни и работы. У каждого свой уникальный организм, своя особым образом реагирующая на стимулы внешнего мира нервная система. У каждого свои взаимоотношения с родными и близкими людьми. Каждый строит свои особые отношения с другими людьми вне этого круга. И все это формируется на основе того уникального набора воздействий и информации, которые человек получает в процессе своего развития.

Атмосфера, в которой растет человек и которая форми-

рует его, состоит из огромного количества мелочей: как люди относятся к себе подобным в троллейбусе, в своем доме, что говорят между собой, что говорят, когда им на ногу внезапно падает кирпич, как реагируют на сильную музыку из соседской квартиры.

Также очень важно то, что ежедневно говорят по радио и телевидению, каковы взаимоотношения учителей в школе. И так далее и тому подобное. Миллионы разных факторов прикладывают «руку» к формированию человека.

### ***Как двойные стандарты помогают остаться психологически здоровым***

Та атмосфера, в которой ребенок воспитывается, будет формировать его мировоззрение. А человек становится таковым, каков он есть, под влиянием общественных парадигм как конформное и корпоративное существо. Это ярко проявляется на примере тех людей, которые родились в 20-30-ые годы 20-го столетия. Тогда в обществе действительно верили в мировую революцию и тому подобные утопические идеи. И это мировоззрение вошло в плоть и кровь родительского поколения.

Мое поколение родилось уже тогда, когда начали действовать двойные стандарты: одни для площадей, другие для кухонь. И общество таким образом как бы говорило нам: «Не принимайте слишком близко к сердцу все, что говорится с

трибун. Это не совсем правильно, но сразу отказаться от прежних гимнов мы не можем. Вы же стройте жизнь по своему усмотрению и на основе здравого смысла».

Поэтому нам так легко было отказаться от обветшалых концепций. А поколение 20-30-х продолжает ходить с красными флагами и голосовать за коммунистические идеи.

Устойчивые влечения, которые в течении всей жизни будут определять интересы и приоритеты человека, могут формироваться по-разному. Если человек оказывается одержим идеей добиться чего-либо любой ценой (как Суворов – стать Генералиссимусом), то это может вырасти из зависти слабого перед сильными.

Замечено, что почти все тираны в истории планеты были маленького роста (Суворов, кстати, тоже). Обиды, которые они перенесли в детстве от своих более рослых сверстников из-за маленького роста, спрессовались в такую гремучую смесь, что заставило их бросить ВСЕ свои силы на то, чтобы доказать людям: «Я БОЛЬШОЙ И СИЛЬНЫЙ! И со мной шутки плохи!»

Если родители в «нежном» возрасте ребенка часто ссорились (или даже дрались в его присутствии), то все дальнейшее развитие ребенка может пойти под знаком испуга и тревожного ожидания. Если развитие ребенка происходило в конфликтной среде, если его часто унижали или он видел плохие примеры поведения окружающих его людей, то это ОБЯЗАТЕЛЬНО в той или иной мере проявится в его пове-

дении во взрослой жизни.

Очень плохо, когда ребенок воспитывается в условиях диссоциации между тем, что внедряется в него (будь таким, поступай так) и тем как при этом поступают родители в подобных ситуациях. Например, если отец на глазах ребенка избивает мать, он может сознательно осуждать отца за отношение к матери. Но обращаться со своей женой он будет примерно так, как впитал в себя в детстве! И что бы ни говорили в школе об отношении к женщинам, поведение отца станет для него неосознаваемым ориентиром. Таким образом, самый главный фактор воспитания – образ жизни родителей.

Зачастую жизнь требует от нас выбирать между разными ценностями и особенно часто между личным и общественным. И в этом случае человек тоже может войти в ситуацию нарушения своих базовых – «родительских» программ.

Если ему все-таки придется сделать что-либо, что для него неприемлемо, то у него может образоваться сильнейший интрапсихический конфликт, который смертельно опасен для него. И для того, чтобы сохранить психику в равновесии, он будет вынужден создать систему самооправдания.

Например, что он сделал свой выбор не по своей воле, но подчиняясь приказу другого человека, который он просто вынужден был выполнить (вот основа фашизма). Или же что, делая что-то, он действовал из высших соображений какой-либо идеологии. Таким образом, человек освобождается от угрызений совести и получает желаемое.

Франкл говорит: «В отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно, и в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно. Не зная ни того, что ему нужно, ни того, что он должен, человек, похоже, утратил ясное представление о том, чего же он хочет. В итоге он либо хочет того же, что другие (конформизм), либо делает то, что другие хотят от него (тоталитаризм)».

Логика зачастую является слугой потребностей, системой самооправдания, если наши поступки нарушают наше самоуважение. Например, человек хочет взять что-то принадлежащее другому человеку. Но если взять и отобрать это, то придется признать, что ты являешься самым настоящим грабителем. Если же назвать евреев разорителями, то совершенно не грешно их разорить и взять их имущество себе.

Таким образом, идеология и мораль являются системами, которые оправдывают нас в своих глазах. Идеологии пронизывают всю ткань общества до самых глубинных и внешне совершенно не связанных с ней областей.

Слово «долг» является одним из тех манипулятивных якорей, при помощи которых общество направляет поведение своих членов на реализацию «генеральной линии». Поэтому вполне обоснованно можно утверждать, что нет абстрактных, оторванных от реальности, т.е. трансцендентальных моральных категорий – все они связаны с бытием и имеют (или имели когда-либо) строго практическое значение.

Естественно, если идеология неадекватна реалиям этого мира, то люди из-за следования ее постулатам постоянно будут попадать в конфликтные ситуации. Например, фраза: «Все люди братья!» принесла огромное количество разочарований тем людям, кто поверил в нее слишком серьезно.

Если мама в «припадке человеколюбия» говорит ребенку, что люди – добрые существа, то он начинает считать, что это действительно так. Но в реальной жизни он сталкивается с реальными людьми с их реальным поведением, которое совершенно не соответствует его представлениям. И ему кажется, что они поступают зло, мерзко и гадко. И в результате он жестоко разочаровывается в жизни.

Правда этот конфликт происходит неоднократно с каждым человеком в процессе его развития. Но практически все в результате корректируют свои представления, приспособляются к реальности. Проблема появляется у тех, кто по той или иной причине не может этого сделать.

Наши воспитатели, внедряя в нас подобные описанным выше представления, руководствуются самыми лучшими побуждениями, думая, наверное, при этом, что если сто раз сказать слово «халва», то во рту от этого станет слаще. Но жизнь жестко и однозначно дает нам уроки реальности. И мы убеждаемся, что люди совершенно не такие, как нам внушали идеалистически настроенные учителя. Получается так, что нас ожесточает не сама жизнь. А то, что нас ранят обломки воздушных замков, которые разрушились при первом



соприкосновении с реальностью.

Родители, таким образом, оказывают своим детям медвежью услугу, запуская их на арену с тиграми с оливковой ветвью в руке. Отказаться от таких «родительских» программ человек не может. И вынужден ненавидеть плохих людей, которые его окружили. Если бы он с самого начала знал, что жизнь не плохая и не хорошая, а просто такая, как есть, то никакого разочарования у него не появилось бы.

# **Глава 10. Воспитание как способ создания сценариев жизни**

Вы, конечно же, слышали такое выражение – проклятие поколений? Люди вкладывают в это понятие то, что в какой-либо семье из поколения в поколение члены этой семьи подвергаются воздействию какого-то рока: или болеют тяжелыми и смертельными заболеваниями, или погибают в юном возрасте.

Например, в Соединенных Штатах Америки бытует мнение, что клан Кеннеди проклят и над ним веет злой рок. Эти слухи вновь начали циркулировать в американском обществе в связи со смертью молодого мужчины из клана Кеннеди на горнолыжном курорте.

Но мне представляется, что рок здесь ни при чем. Каждая семья (и династия в особенности) характеризуется определенным менталитетом, который формирует специфическое отношение членов этой семьи к окружающему миру. И иногда в такой семье из поколения в поколение могут культивироваться достаточно дезадаптивные идеи, которые не настолько сильны, чтобы были видны невооруженным взглядом (например, как это происходит в семьях шизофреников). Но которые проявятся в том или ином дезадаптивном поведении, приводящем к неприятностям или горю у членов

этой семьи.

Ведь воспитание – всегда чувство меры, движение по центральной оси, когда крайние меры наказания или поощрения или не используются вообще или же используются только в исключительных случаях. То же самое относится и к внедрению в ребенка тех или иных идей. И если есть какие-то отклонения от этой оси, то они обязательно проявятся в неких поведенческих стереотипах, которые могут привести к трагическим последствиям.

Например, погибший на горнолыжном курорте Кеннеди во время скоростного спуска на горных лыжах играл со своими партнерами в своеобразный футбол пластиковой бутылкой. Увлечшись этим занятием, он не заметил дерева и врезался в него.

Кто его заставлял делать это: рок или собственная беспечность? А может быть девиз, который был оставлен клану его основателем: «Бери от жизни все!» Можно также предполагать, что в клане Кеннеди недостаточно внимания отдают воспитанию в детях осторожности. И это проявляется в виде трагических последствий не только в жизни, но и в политике.

Таким образом, история много раз убедительно доказала, что завтра начинается сегодня, которое, в свою очередь, всегда вытекает из вчера. Невыученные уроки прошлого обречены на повторение в настоящем и будущем.

Воспитание приводит к формированию жизненного сце-

нария, который будет выполняться человеком практически вне зависимости от его воли. Например, если ребенок рождается в царской семье, то его жизнь предопределена – у него сценарий жизни царский. Его будут воспитывать вполне определенным образом и через это готовить к той роли, которую он должен будет сыграть в своей жизни. К счастью, у большинства людей сценарий жизни не так жестко предопределен, как у ребенка из царской семьи.

И когда человек выполняет свой сценарий, то стимулов для дальнейшей жизни у него не остается. И очень многие люди не переживают этого события. Может быть, на Кавказе очень много долгожителей именно из-за того, что там старики чувствуют свою нужность племени или нации? Ведь старики на Кавказе отвечают за нравственность нации. И у них есть стимул жить как можно дольше.

Юнг утверждает, что дочь алкоголика, юность которой была сущим адом, будет искать такого же алкоголика и выйдет таки за него замуж; если же волей судьбы он таковым не окажется, то она его переделает -чтобы все было как у нее в семье. Она таким образом выполняет сценарий жизни, который был сформирован для нее в родительской семье. И передаст эти программы своим детям, которые передадут их своим...

На основе этих рассуждений можно предполагать, что в Человечестве есть как бы встроенный механизм отсекающих дезадаптивных программ и генетических нарушений. Их но-

сители или погибают сами или же не дают потомства (например, большинство шизофреников, людей с генетическими нарушениями).

А люди, которые унаследовали от своих родителей дезадаптивные культуральные программы, чаще, чем другие, погибают, заболевают тяжелыми и смертельно-опасными заболеваниями и т.д. и т.п. То есть в Человечество эволюционно встроен механизм улучшения человеческого естества, который и привел нас, в конце концов, к цивилизованным отношениям.

### *Положительные сценарии и их влияние на будущее потомков*

Естественно, клановые сценарии не всегда настолько трагичны, как это наблюдается у Кеннеди. Я знаю ряд примеров положительных клановых сценариев. Например, в Вене на кладбище, где похоронены Штраусы, я испытал настоящий шок.

Большинство из нас знает только одного Штрауса – который написал «Сказку Венского леса». Но оказывается, что композиторов в этой семье было очень много. Я не считал могил, но видел целую аллею склепов, в которых были похоронены все славные представители этой династии. И на многих надгробных камнях было написано: композитор!

## *Сын или «муж»?*

Достаточно часто можно наблюдать такую картину. Если женщина живет одна (разведена, овдовела или же всю жизнь была матерью одиночкой), то она делает все для того, чтобы ее дети или кто-нибудь из них (чаще всего это бывает младший сын) не ушли из дома. Ведь иначе у нее закончится сценарий жизни. Если это сын, то он остается с матерью в виде символического заменителя мужа.

Она позволяет ребенку жить так, как он хочет – пить, флиртовать с женщинами и так далее. Она заботится о нем, стирает, варит для него. И делает это лучше, чем это может сделать другая женщина.

Сын, влюбленный в мать, имеет пониженные шансы на счастье в браке. Он будет бессознательно искать в женщинах ее повторение. И вряд ли найдет, так как богиня всегда выиграет соревнование с простой смертной.

И как только «ребенок» попытается создать серьезные семейные связи, мама сделает все для того, чтобы это не произошло. Если же это все равно происходит, то она не мытьем, так катаньем, но разводит сына. Если же и это не удастся, то она делает все для того, чтобы жить с молодой семьей вместе и быть «главной женой».

Естественно, мать на сознательном уровне мотивирует свои действия заботой о сыне. Но на самом деле она неосо-

знаваемо боится остаться одна – ведь тогда она может полностью потерять смысл своей жизни! Это положение подтверждается тем, что после смерти матери эти «мальчики» тоже очень быстро умирают. У них со смертью матери тоже кончается тот сценарий, который они вынуждены были взять от матери.

# Глава 11. Влияние жизни предков на болезни потомков

В этой главе я хочу поговорить с вами, уважаемые коллеги, о влиянии истории семьи или нации на то – чем и как будет болеть живущее поколение людей. Мы миллионами нитей связаны со своими предками. И их жизнь, их достижения и их грехи влияют на нас – хотим мы этого или нет!

К. Юнг считал, что это происходит через коллективное бессознательное семьи или нации. И я совершенно согласен с ним! То есть мы со своими предками составляем как бы единый организм, который образует эгрегор – своеобразный дух семьи или народа.

Ан Анселин Шутценбергер назвала это влияние предков на судьбу человека трансгенерационными связями. Естественно, влияние родителей и окружения на развитие ребенка огромно. Но не меньшее (а может быть даже в каких-то случаях большее) влияние на жизнь человека оказывает культура и жизнь его предков.

Семья, хочет она этого или нет, несет в себе весь багаж событий, которые произошли с ее представителями во многих поколениях. Может быть, поэтому в народе бытует представление о проклятии потомков – «до седьмого колена». Из поколения в поколение, от бабушек и дедушек, через отцов



и матерей, детям передаются семейные мифы и готовые сценарии жизни.

Юнг в своих знаменитых «Тевингстонских лекциях» говорит, что мозг новорожденного имеет законченную структуру и он ни в коей мере не является «табуле раза». Мозг новорожденного англичанина отличается от мозга новорожденного австралийского аборигена. Мне представляется, что это связано с тем, что фенотипические изменения могут передаваться генетически (как это происходит с животными, когда через некоторое время жизни в определенных условиях животные приобретают изменения в генетической структуре, приспособляющие их к этой среде обитания).

Можно сказать так, что жестокая необходимость наличия белой шкурки у зайца зимой приводит к тому, что у пращуров того зайца, у которого эта шкурка появилась, произошли направленные генетические мутации, которые привели к появлению через несколько поколений этой шкурки.

Говоря упрощенно, уже при рождении и даже в чреве ребенок получает определенное количество посланий: ему передают фамилию и имя, ожидание ролей, которые ему придется играть или избегать. Эти ролевые ожидания могут быть положительными или отрицательными. На ребенка может проецироваться, например, идея о том, что он – «копия дедушкиного брата». И все вокруг начинают думать, что он будет таким же авантюристом. И он, в конце концов, становится авантюристом!

Из ребенка сделают «козла отпущения», на него оденут «одежду покойного», которого ему придется замещать. Как феи вокруг колыбели Спящей Красавицы, ему много чего подскажут – предписания, сценарии, будущее. Это может быть сказано явно или же останется невысказанным и будет подразумеваться «по умолчанию» и храниться в строгой тайне. И его жизнь и смерть, брак или безбрачие, профессия и призвание, будущее станут, таким образом, производной от всего семейного контекста – высказанного или невысказанного.

Возможно, что комплексы и страхи, какие-то экстремальные события жизни человека, образуя внутри него голографическую энграмму, не погибают вместе с ним, а передаются его потомкам. И есть мнение, что травма, которая передается, намного сильнее той, которая получена. Болезнь Рейно (смертельный холод) часто исчезает, когда обнаруживается факт чьей-то тяжелой болезни или трагической смерти в предыдущих поколениях.

### ***Никто не забыт?***

Понятия «призрак» и «склеп» – некие образования бессознательного, являющиеся результатом передачи бессознательного родителя в бессознательное ребенка («Скорлупа и ядро», Н. Абрахам и М. Терек, 1978) Это тайна, которую нельзя раскрыть. Такой невыразимый словами траур разме-

щается внутри себя, в «потайной усыпальнице», «склепе». Семейные тайны, пополняемые энергией либидо, судьбоносным образом определяют выбор профессии, времяпровождения, увлечений.

Н. Абрахам приводит пример геолога любителя, который собирал камни и раскалывал их. Кроме этого он охотился на бабочек и умерщвлял их в банке с цианидом. Оказалось, что у него был дед, которого за ужасное преступление сослали на каменоломни и, в конце концов, умертвили в газовой камере.

Наше сознание представляет собой главным образом наши собственные общество и культуру, в то время, как наше неосознанное представляет собой универсального человека в каждом из нас.

Таким образом, важная грань бессознательного – это то, что мы наследуем, и именно здесь мы начинаем проникать в юнгианское коллективное бессознательное. Стюарт говорит: «Нечто, чем я не горжусь, но что, несомненно, существует в моем личном коллективном бессознательном, представляет из себя факт, что некто из моих предков занимался работоторговлей. До вполне среднего возраста этот факт мне был не известен, и, тем не менее, меня с детства беспокоило положение побежденной стороны, и я выходил из себя, когда упоминалось рабство в какой-либо форме».

Семейная сага – это история, рассказываемая семьей о своей собственной истории, в которой перемешаны воспо-

минания, пропуски, умолчания, добавления, фантазия и реальность. Для детей, воспитанных в такой семье, все они имеют психическую реальность. То же самое происходит и с нациями: их истории прямо и непосредственно влияют на психологическое и физическое здоровье ее членов.

И то, что это не пустое теоретизирование, подтверждают исследования немецких ученых. Они обнаружили, что в сновидениях внуков обнаруживаются фрагменты образов, которые видели их дедушки\бабушки в концлагерях. То есть эти данные подтверждают наличие семейного эгрегора, как бы духа семьи, который на бессознательном уровне (и возможно телепатически) влияет на каждого члена этого эгрегора.

У меня была пациентка, которая болела раком. В ее семье все ее родственники со стороны матери и отца болели раком или каким-либо опухолевыми заболеваниями. И очень многие из них от этого погибли.

Оказалось, что один из ее пра – пра... дедов на смертном одре признался, что будучи 13-ти летним мальчиком согрешил со второй женой своего отца. Об этом никто не узнал, но он всю жизнь носил в себе это воспоминание как страшный грех. По описаниям, которые остались в семье пра – пра. дед перед смертью весь усох (краше в гроб кладут). И можно предполагать, что он умер от рака. И этот свой грех он передал всем своим потомкам. И они, из поколения в поколение, вынуждены были расплачиваться за это.

Моральное наследство столь же значимо, как и наследство

профессиональное или экономическое. Каждая семья оценивает и учитывает вклады индивида на «семейные счета», соответственно которым он имеет право на то или иное отношение к нему членов этой семьи.

И если он посчитает, что его вклад больше, чем ему отдается, то он будет переживать несправедливость. Ни географическая отдаленность, ни бегство не освобождают индивида от того, что он мог бы назвать своими «долгами» по отношению к своей семье.

Таким образом, личный (семейный) эгрегор воздействует на поведение каждого человека. Но, видимо, точно также воздействует на каждого человека и эгрегор нации. Верность предкам, ставшая бессознательной или невидимой, правит нами. Важно сделать ее видимой, осознать, понять то, что нас заставляет, что нами руководит, в случае необходимости поместить эту лояльность в новые рамки, чтобы обрести свободу жить своей жизнью. Как это сделать – я буду описывать в практической части этой книги.

# Глава 12. Программирование сексуального поведения

Все вышесказанное о программировании поведения и о взаимодействиях между сознанием и бессознательным в полной мере относится и к реализации половой функции организма. Только в нашей христианской по сути культуре реализация полового инстинкта в значительной степени деформирована. Возможно, что пословицу: «Изуродовал, как Бог черепаху!», придумал какой-нибудь домостроевец. Но, как бы там ни было, принципы программирования полового поведения от этого не меняются.

Например, основным типом женщины, которую мужчина будет считать потенциальной женой, является образ, который у него сформировался в первые 3-4 года жизни (на основе комплекса Эдипа). А этот образ практически всегда на основе импринтинга образуется под влиянием матери или же заменяющего ее лица женского пола. И если у мамы были маленькие груди, то у мальчика сформируется базовое влечение именно к таким женщинам. Это становится ядром его половых симпатий.

А в подростковом возрасте под влиянием конкретных условий (какие девушки его окружают, какова мода в данный момент на женские формы) образуются новые предпо-

чтения, которые можно назвать оболочечными. И если ядро и оболочка резко не соответствуют друг другу, то может образоваться конфликт.

А он будет проявляться, например, в том, что человека будет тянуть к оболочечному типу женщин, но он не сможет с ними образовать крепкую семью. Или же он женится на женщине ядерного типа, но не сможет с ней жить полноценной половой жизнью (для его бессознательного это будет синонимом кровосмешения).

Или, например, мама говорит дочери: «Доченька! Мужики – грязные скоты! И они от нас хотят только одного, желая оставить нас с проблемами. Бойся их!» Вполне возможно, что мама сама очень сильно обожглась на этом деле, исходя из других установок. И она искренне желает помочь дочери избежать неприятностей. Но она своими словами ставит дочери антисексуальный блок – своеобразное «противозачаточное». В результате, когда девочка вырастет, она неосознанно будет бояться мужчин. И вполне может остаться старой девой до глубокой старости! Или же у нее будет бесплодие.

Если мама умна, то перед свадьбой снимет этот запрет, говоря, что с мужем вполне можно «Этим» заниматься. Тогда замки на сексуальности у женщины снимаются (но не обязательно). И она станет получать удовлетворение от половых отношений со своим мужем.

Но чаще всего мамы забывают об этом разговоре. Она

благословляет дочку на замужество, забывая или же даже не думая о том, что надо снять и антисексуальный запрет. Девушка выходит замуж и остается фригидной. Таким образом фригидность – символическое сохранение невинности, девственности. И является психологическим аналогом мужской импотенции.

Ведь в представлении подростков секс связывается только с удовольствием. Когда же человек вырастает, то он начинает понимать, что сексуальная жизнь несет еще и очень важную социальную функцию. Это помогает выполнить свою биологическую роль, поправить свое материальное и социальное положение и т.д. Для многих женщин замужество является своеобразным социальным лифтом.

Девушка бывает вынуждена подчиниться социальным императивам и пойти на компромисс с собой, со своим внутренним запретом. Она выходит замуж, рождает детей, но не позволяет прикоснуться к тому, что для нее является «грязным» – сексуальному удовольствию. Внутри этой женщины проходит примерно такой диалог: «Если я ничего не чувствую, значит не нарушаю маминого запрета!»

Из-за этого или же других подобных программ человек не может адекватно реализовывать свои сексуальные потребности. И сексуальные связи такого человека могут быть нестабильными и неудовлетворяющими его из-за того, что он гонится за тенью, занимаясь любовью с самим собой при помощи любого подвернувшегося человеческого зеркала.



Неразвитая грудь у женщины в большинстве случаев является признаком того, что воспитанием подавлена часть, ответственная за «сексуальную презентацию». Действуя из бессознательного, сексуальные запреты приводят к тому, что девушка, взрослея, физически остается все тем же угловатым подростком, не выглядя сексуально привлекательной. Бессознательное таким способом уменьшает угрозу нарушения запрета.

На этой же основе у женщины могут возникнуть сложности при сбрасывании лишнего веса. Ведь жир на теле очень часто делает женщину непривлекательной. И бессознательное опасается, что если у нее это получится, и лишний жир уйдет, то она станет сексуально привлекательной.

И как только такая женщина под влиянием диеты и физических усилий сбросит лишний *с ее* точки зрения вес, то начинает ощущать беспокойство: бессознательное не знает – сможет ли она достойно справиться с теми ситуациями, в которые ее неизбежно поставит красивая фигура?

Мой многолетний опыт работы с пациентами показывает, что в большинстве случаев люди теряют физическую форму и привлекательность тогда, когда бессознательно себе это позволяют. Гармонично сложенное тело, мягкая шелковистая кожа, красивое лицо у женщин – это своеобразные сексуальные ловушки, которые установлены природой на мужчин.

Если женщина начинает толстеть, если перестает следить

за своей кожей, волосами и «красе ногтей», то это является верным признаком, что ее сексуальные претензии практически исчерпаны. Женщины, которые «пробуждены» в сексуальном отношении, намного дольше сохраняют свой привлекательный внешний вид.

Это положение очень хорошо подтверждают факты, когда после родов у блондинок темнеют волосы. Ведь светлые волосы очень привлекательны для мужчин европейского типа. И бессознательно используются женщинами в качестве сексуальной «заманихи».

Если же исходить из того, что сексуальное поведение женщины в основе своей имеет потребность забеременеть и родить здорового ребенка, то понятно, что светлые волосы ей в этом очень хорошо помогают. Когда же она реализует эту потребность, то надобность в светлых волосах отпадает.

Кстати, информация для размышления: люди, живущие активной половой жизнью даже в пожилом возрасте, намного здоровее тех, кто по той или иной причине поставил крест на этом деле. Для бессознательного мужчины каждый половой акт является подтверждением: «Я молодой и здоровый человек! И могу иметь детей!»

А для бессознательного женщины половой акт, даже если он не сопровождается оргазмом, является сигналом: «Я могу забеременеть и родить ребенка. Надо быть в форме! Поэтому организм у таких людей успешно сопротивляется болезням и старению.

Можно считать вполне доказанным, что любой мужчина может совершать достаточно большое количество половых актов даже после шестидесяти лет (конечно же, не так, как в молодости – 3 – 4 раза подряд). Но его влечение и потенция к этому возрасту зачастую падают чуть ли не до нуля. И это связано не со старением организма. Но является в первую очередь результатом неудач, разочарований и накопления отрицательных эмоций, связанных с сексуальной жизнью.

Мужская импотенция – это практически всегда только психогенное расстройство. Механизм эрекции до смешного прост и там просто нечему ломаться. Вы знаете, что если сильно пережать руку, то все вены на ней набухают (например, это происходит при выполнении внутривенных инъекций).

То же самое происходит и с мужским половым органом. Есть специальная мышца, которая по команде из мозга пережимает те вены, по которым уходит кровь из этого органа. Артерия в это время не пережимается и кровь накачивается в него. И все!

Наверно вы согласитесь, что если человека пороть и насильно заставлять делать то, за что выпороли, то это ему не прибавит любви к данному делу. В этих случаях он бывает вынужден делать то, к чему его принуждают. Но при первой же возможности постарается освободиться от этого насилия над собой. Так и с половым актом. Разница только в том, что

роль насильника в этом случае берут на себя общественные парадигмы.

И понятно, что все, делаемое под принуждением, является на самом деле насилием, «сексуальным рабством». А рабство крайне неэффективно в плане получения удовлетворяющего конечного результата.

Если человек решит, что то удовольствие, которое он получает от полового акта не стоит «выделки», что оно ни в коей мере не компенсирует то неприятное, что при этом получаешь, то он откажется от секса. В этом случае отсутствие эрекции можно выразить словами: «Ради этого и напрягаться? Нет!!!» И внутри него образуется часть Я, которая мешает появиться эрекции.

Но естественно на сознательном уровне он этого не понимает. Он может очень серьезно из-за этого страдать. Ведь он вполне осознает, что с любой точки зрения (собственной или общественной) он – неполноценный мужчина – импотент. А так как в обществе от него требуется играть роль «настоящего мужчины», то он будет сильно страдать на сознательном уровне от этой «импотенции». Или же будет играть спектакль, в котором мало что делается, но много чего говорится.

У мужчин есть много «уловок» – как обмануть общество! И одна из них: эрекция появляется, но очень быстро происходит эякуляция. В этом случае его бессознательное как бы говорит: «Ничего не поделаешь – придется это делать. Но

давай покончим с этим неприятным делом как можно быстрее!»

Если же мужчина никак не может завершить половой акт, то это является конфликтом между бессознательными частями. Одна часть Я эррегирует член, а другая в это время говорит: «Откровенно говоря, ничего интересного в этом нет. Я, конечно, сделаю все, что от меня требуется. Но терять драгоценную сперму ради такой ерунды мне вовсе не хочется!»

### *Гомосексуализация как способ приспособления к цивилизации*

Возможный механизм появления гомосексуализма: «Я выиграл войну за мать, «убив» отца. Поэтому я мерзавец и не имею права быть с «матерью». Вследствие этого у него блокируется влечение к женщинам и появляется влечение к мальчикам. Ведь это не женщины и с ними можно реализовать свою сексуальность. Это не запрещено. Также очень часто это связано с тем, что проще договориться с мужчиной, чем с современными женщинами, которые могут как хищницы использовать секс как денежный насос. Или же посадить тебя в тюрьму.

В обозримой истории Человечества практически никогда, кроме последних десятилетий, такое явление как мать-одиночка в массовых масштабах не наблюдалось. Связано это было с тем, что в суровые времена вырастить детей можно

было только в полной семье. Отсюда идут корни моральных императивов, которые провозгласили практически все отцы – основатели религий: «Семья священна, развод – богопротивное деяние!»

Но в настоящее время в экономически развитых странах мать вполне способна воспитать ребенка одна. И мы видим, что из-за этого постепенно меняется не только мораль общества, но даже отношение к этому делу церкви.

А так как воспитание ребенка в основном происходит не через слова, а через дела родителей, через их живой пример, то интересы и влечения матери становятся для ребенка самыми важными ориентирами.

Когда женщина воспитывает своих детей одна, то происходит естественная гомосексуализация ее потомства. Для мальчика, родившегося у нее, интересы и влечения матери становятся чуть ли не единственным примером сексуальной ориентации. Ведь мальчик видит, что маму тянет к мужчинам! И все, что она любит, будет любить и этот мальчик. А вот, например, пассивная лесбиянка появляется при **ОЧЕНЬ** сильной любви одинокой матери к девочке.

Опять же, распространившаяся мода на серьгу в одном ухе у парней как раз является проявлением этого процесса. Я почти на 100 процентов уверен, что лет через 50 внешняя разница между мужчинами и женщинами практически исчезнет. Одежда стиля «унисекс» тому порука! Тому порукой и мужчины, которые носят серьги уже на обоих ушах. В-

общем, мужской гомосексуализм – голубая плесень на теле Человечества. Если она распространится слишком широко, то убьет его.

Мальчики от чисто женского воспитания «голубеют». Например, одним из возможных механизмов образования трансвестита может быть такой. Мама говорит мальчику: «Смотри, какая у меня красивая одежда!» И когда он повзрослеет, он захочет одеваться красиво. Но так как мама одевалась в женскую одежду, то и ему красивой будет казаться именно такая одежда.

А девочек из-за материнского воспитания, если оно круто настояно на недовольстве (например, из-за материальных проблем и сексуальной неудовлетворенности), качает в сторону «старо-девичества».

Или в сторону мужской ролевой позиции: «Моя мать была истинной женщиной. И была несчастна! Поэтому я сама буду выбирать себе мужчину, которым буду управлять по своему разумению. Если же такового не найду – стану лесбиянкой. Ведь настоящей женщиной так легко управлять». По этому же механизму появляются ложные транссексуалки.

Подтверждением этого положения является те проблемы, с которыми в настоящее время сталкивается Таиланд. Все, кто бывал в этой стране, отмечают чрезвычайно низкий уровень агрессивности данной нации. Там даже собаки не лают! В настоящее время там огромное количество мужчин прошли или хотят пройти операцию по смене пола.

## *Как формируются половые извращения*

Считается, что если женщина во время беременности питается определенным образом, то у нее будет возможность родить ребенка того пола, который она хочет. Но ведь зачатие УЖЕ ПРОИЗОШЛО. И генетически ребенок должен родиться только таким, каким его определяет генетика. А если питанием корректировать его развитие... То генетического мальчика можно превратить в фенотипическую девочку. Со всеми вытекающими из этого крайне неприятными последствиями.

С отсутствием настоящей родительской любви связано развитие мазохистских тенденций в психике человека. Это происходит примерно по такому механизму. Ребенка сильно наказывают за какую-либо провинность, но тут же спохватываются, что перегнули палку и начинают просить у него прощения. И такой человек, став взрослым, если не будет получать удовольствие от секса, начнет не осознаваемо стремиться к получению боли при половом контакте.

В его бессознательном появляется часть Я, которая ответственна за получение удовольствия через мазохизм: «Надо добиться того, чтобы меня избili – тут же после этого станет хорошо!»

Базовым вариантом проявления человеческой сексуальной ориентации является истинный гермафродит. Крайними



– ярко выраженная женщина и ярко – выраженный мужчина. Между ними масса разных вариантов. И в настоящее время мы воочию видим процесс конвергенции полов.

Одной из причин этого процесса является то, что это стало способом приспособления Человечества к миру без агрессии. В связи с повышением уровня жизни теперь уже не нужны мужчины с ярко выраженной агрессивностью. Если раньше они обеспечивали выживание племени, то в современном мире они этому «племени» только мешают, мучая других и мучаясь сами.

Гомосексуализация особенно сильно охватила артистов и певцов (и, вообще, людей так называемых творческих профессий). Видимо, это связано с тем, что компонент творчества, который является практическим проявлением инстинкта развития и который более выражен у мужчин, не может проявиться при резко выраженных мужских качествах. Когда же из-за гомосексуализации агрессивность мужчины снижается, то создаются прекрасные условия для проявления творчества.

На гомосексуализацию потомства могут влиять ожидания родителей. Если в животе у мамы растет девочка, а потом рождается мальчик, то уже в это время происходит влияние на формирование его характера. Но даже после его рождения, когда, казалось бы, ожидания родителей не оправдались и надо смириться с тем, что родившийся ребенок является мальчиком, неосознаваемые желания родителей могут не из-

мениться. Я знаю ряд случаев, когда родители воспитывали мальчика чуть ли не как девочку (естественно, с видимыми глазами последствиями). Они очень хотели, чтобы родилась девочка! И сделали его «девочкой»!

И поэтому в последнее время все больше и больше появляется «женственных» мужчин и «мужественных» женщин. Если этот процесс дойдет до логического завершения, то через энное время Человечество превратится в общество «гермафродитов». И это не просто мои эротические фантазии.

В ранних греческих мифах указывается, что основатель Афин Кекроп был наполовину женщиной, наполовину мужчиной. То же самое сообщается о другом мифическом царе Афин – Эрехтее. И этот мотив чрезвычайно широко распространен в мифологии разных народов – Кецакоатль и т.д.

Мы знаем, что мифы отражают в своей мифологической форме какие-то реально происходившие процессы. Что означают эти постоянно встречающиеся упоминания о гермафродитах?

Врачи знают, что у мужчин есть женские половые гормоны. А у женщин – мужские. Женский клитор по своему строению суть пенис. У мужчин есть соски, которые ему, по идее, совершенно не нужны. Но мало кто знает, что у мужчин в простате есть средняя долька, которая по латински называется утерина (маточка). И в ней идут циклические процессы – как у женщин!

Все это говорит о том, что мы по природе своей гермафро-

днты. Только у женщин этот баланс смещен в одну сторону, а у мужчин – в другую. Истинный гермафродит фенотипически является женщиной с нормально развитыми и мужскими и женскими органами. И, видимо, легенды про амазонок появились не на пустом месте.

Но в настоящее время гомосексуализация в первую очередь связана с сексуальными запретами и трудностями коммуникации между юношами и девушками. И мы знаем массу примеров, когда в закрытых коллективах, где нет возможности нормальным образом направить свою сексуальность, возникает транзиторный гомосексуализм, который проходит тогда, когда появляется возможность направить свое влечение в нормальное русло (например, это происходит в колониях).

Гомосексуалистам, если они обращаются к психотерапевту с просьбой избавить их от этой половой ориентации, нельзя полностью подавлять гомосексуальные наклонности. Это может быть опасно для их жизни! В процессе лечения нужно вести их к бисексуальности.

Но давать установку, что гомосексуальная часть проявится КОГДА-НИБУДЬ. А «когда-нибудь» может наступить через 30 лет. Таким образом, эта установка и поможет блокировать перверсию и при этом гарантирует внутренний мир.

# Глава 13. Образная картина строения психики с психосоматической позиции

## *Бессознательное: подвал или чердак?*

В настоящее время трудно найти человека, который бы не слышал о наличии бессознательных слоев психики. Мысль о их наличии выдвинул в свое время З. Фрейд. И это была одна из тех гениальных догадок, которые во многом изменили лик науки. Да, во многом, и всего общества!

Но многие люди понимают бессознательное как некий подвал, где хранится всякий ненужный хлам и который не имеет практически никакого влияния на наше поведение. Но это далеко не так!

Вся информация, которую мы усваиваем в течении жизни из разных источников, НАВСЕГДА(!) остается внутри нас и тем или иным образом проявляется в нашем поведении. Например, мама сказала ребенку: «Не трогай спички, это опасно!» И если ее слова были выражены достаточно эмоционально, да к тому же «подтверждены» ремнем, то человек может до самой смерти носить в себе эту программу, неосо-

знаваемо боясь брать в руки спички. Зажигалкой он будет пользоваться совершенно свободно. Но как только возьмет в руки спички...

Психиатр Г. Урбан говорит в этом плане о «спектре сознания», имея под этим в виду, что мы сознаем лишь ограниченную область своей психики, аналогичную видимому диапазону электромагнитных волн от красного до фиолетового. Огромное количество психических процессов проходит вне нашего сознания. Видимо таким образом сознание специально отделяется от всей остальной психики для того, чтобы заняться абстрактными категориями, которые необходимы для выживания во внешнем мире.

В течение жизни мы накапливаем в своем мозгу колоссальный объем информации. И мы просто физически не способны владеть ею на сознательном уровне. Полученная информация живет где-то внутри нас и воздействует на наше поведение, направляя его в нужную для выживания и развития сторону.

Уровень интуиции является показателем того, каким объемом информации свободно распоряжается бессознательное человека и как эта информация систематизирована. Вследствие этого интуицию вполне можно назвать эмоцией оценки общего положения дел в окружающем мире.

Вариантом проявления интуиции является инсайт (озарение). Это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию имеющейся пробле-

мы (Гринберг, 1974). И его вполне можно назвать стилем, при помощи которого работает бессознательное. Озарение – прорыв результатов анализа с бессознательного уровня на сознательный.

Догадки о наличии бессознательного были подтверждены в 60-х годах психологом Роджером У. Сперри и его коллегами из Лос-Анджелеса. Они проводили работы по исследованию связей между полушариями мозга.

В 1968 году они описали ряд беспрецедентных операций, прерывавших связи между двумя полушариями. Эти операции делались по показаниям для того, чтобы оборвать состояния эпилептического статуса у больных этой болезнью.

В результате изучения поведения пациентов у ученых сложилось впечатление, что процесс мышления у них представлял не единый поток сознания, а два самостоятельных. Они получили лабораторные и клинические подтверждения существования двух видов сознания, действующих независимо, но одновременно внутри исследованных пациентов. Правда, эти сознания с трудом понимают друг друга – как два человека, разговаривающих на разных языках.

Например, эти исследователи приводят такой пример. Ученый заходит в палату пациента, которому сделана операция по прерыванию связей между полушариями, и просит его пройти в лабораторию для психологических исследований. Пациент выражает свое согласие, встает, одевает пижаму и начинает правой рукой застегивать пуговицы. И тут ис-

следователь становится свидетелем сюрреалистической картины: левая рука в раздражении хватается правую и заталкивает ее в карман. А потом расстегивает пуговицы пижамы!

## *В чем разница между сознанием и бессознательным?*

Практика показывает, что разделение психики на два «этажа» – сознание и бессознательное, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Ведь четкой грани между сознанием и бессознательными слоями психики нет. Но объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу.

Сознание появилось в результате развития социальной организации. В процессе жизни в племени людям приходилось постоянно оперировать одними и теми же абстрактными категориями. Для их удержания мозг стал специализироваться, что привело к непропорциональному развитию одного из центров психической деятельности, что и привело к развитию сознания.

Сознание – это та информация, которой мы свободно оперируем в обыденной жизни – наши мысли, переживания, воспоминания. Правда и оно, в свою очередь делится на само сознание – «светлый круг» и как бы пред-сознание. Пред-сознательное – это термин, который ввел Фрейд и обознача-

ющий, так сказать, пограничную область личного бессознательного, сферу подпорогового содержания, которое готово к действию и лишь ждет соответствующего сигнала, чтобы перейти в сферу сознательного.

Это подтверждается тем, что даже та информация, которой мы свободно владеем, не всегда находится в «светлом круге». Например, когда вы читали вышеприведенное предложение, в поле вашего сознания не было – как вас звать? А вот сейчас, когда вы прочитали это предложение, то мгновенно его нашли в пред-сознании и вытащили на свое обозрение в «светлый круг».

Опять же, четкой грани между пред-сознанием и более глубокими слоями бессознательного тоже нет. У каждого из нас есть информация, которую мы легко вспоминаем при надобности, есть такая, над воспоминанием которой нам придется поломать голову (она дальше от «светлого круга» и ближе к «чистому» бессознательному).

Л.С. Выготский говорил: «...Бессознательное не отделено от сознания какой-то непреодолимой стеной. Процессы, начинающиеся в нем, имеют часто свое продолжение в сознании, и, наоборот, многое сознательное вытесняется нами в бессознательную сферу».

Существует постоянная, ни на минуту не прекращающаяся живая динамическая связь между обеими сферами нашего сознания. Бессознательное влияет на наши поступки, обнаруживается в нашем поведении, и по этим следам и ту-



да-сюдапроявлениям мы научаемся распознавать бессознательное и законы, управляющие им».

Бессознательные процессы таковы, что не поддаются прямому сознательному контролю. И по своему объему они значительно больше сознательных. Некоторые ученые на основании данных своих исследований считают, что бессознательное мощнее сознания примерно в 25000 раз. Я не знаю – верна ли эта цифра? Но я знаю, что потенциал бессознательного действительно неизмеримо выше сознания. Наше сознание – всего лишь поверхность, «передний край» нашего психологического существования.

Структуру и организацию работы психики образно можно представить так.

Вспомните: что вы делаете, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если вам надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда вы задумались над моим вопросом, голова у вас автоматически повернулась сначала влево, а затем направо. То же самое вы делаете и при переходе улицы.

Когда-то мама сказала вам: «Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно! Может сбить машина. Поэтому – прежде чем сделать это, посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин, переходи». Вы уже давно забыли об этом уроке, но родительская программа живет внутри вас и заставляет поворачивать голову. Как бы вы ни был заняты мыслями, ваша голова сама по себе поворачи-

ется в нужном направлении.

## *Как организм обеспечивает технику безопасности?*

И эта программа обеспечения безопасности при переходе улицы настолько сильно влияет на наше тело, что может войти в серьезное противоречие с сознанием. Как это произошло со мной в Бомбее, когда я хотел перейти улицу с левосторонним движением. Я на сознательном уровне прекрасно понимал, что в Индии при переходе улицы надо смотреть не налево, а направо.

Но как только я пытался сделать шаг, смотря направо, то чувствовал как мою голову что-то НАСИЛЬНО поворачивает налево. Но как только моя голова поворачивалась налево, сознание начинало паниковать: «Я же в Индии, здесь левостороннее движение, надо смотреть направо!» Я поворачивал голову направо, поднимал ногу... и история повторялась! И я маялся до тех пор, пока не стал вертеть головой туда-сюда, удовлетворяя каждую из противоборствующих частей. И только после этого смог перейти улицу.

Можем мы сказать, что внутри нас есть часть Я, которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можем мы сказать, что она действует в какой-то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

## *Как разум облегчает себе жизнь?*

Когда вы пишете что-либо, вы ведь не задумываетесь о том, как надо выводить рукой буквы? Наверное, нет. Внутри вас есть часть Я, как бы маленький «писарь», который делает это. Когда-то, когда вы ходили в первый класс, вас научили писать. И у вас появилась часть Я, ответственная за умение писать. С тех пор этот «писарь» облегчает вам жизнь, беря на себя рутинные операции по изображению на бумаге букв. Вы, наверное, замечали, что когда вы собираетесь что-либо написать, то мысленно проговариваете то, что надо написать. Получается, что вы как бы диктуете этому «писарю».

Можем мы сказать, что внутри вас есть часть Я, которая ответственна за писанину и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

## *Русская матрешка в голове у всех людей на планете?*

Если немножечко абстрагироваться, то можно легко представить эти части, наши вторые, третьи и т.д. Я, каждая из которых существует внутри нас ради выполнения своей строго – определенной задачи. Разум человека напоминает матрешку: внутри первого Я находится второе, внутри него – третье

и т.д. Или же фрукт гранат.

Внутри нас есть часть Я, которая ответственна за питание организма; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много – много разных частей Я, которые по мере своих сил реализуют то, что стало для нас ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

Таким образом, части Я – это инструментальные исполнительные сущности. Бессознательное имеет много слоев, разделов и тому подобных аспектов своей организации. И части Я являются «персонифицированным» их проявлением в поведении человека.

Части Я по-другому в психологии называют субличностью. И говоря о них, мы имеем в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и так далее, которая обретает целостную различимую форму в нашем сознании. Субличность – это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущими силами личности.

Субличность – это как бы наглядное изображение проявления психической энергии мозга. И к ней вполне применим тезис о не уничтожимости энергии. То есть субличность, если уж образовалась внутри человека, все равно в той или иной мере будет существовать и влиять на его поведение.

Если же перевести это выражение на обыденный язык, то можно вполне определенно утверждать, что все те представ-

ления, которые человек получил в течение жизни, всегда в той или иной форме будут влиять на его поведение. Мне представляется, что единственный процесс, когда уничтожаются субличности, это шизофренический.

Но если субличности деструктивны, то вырабатываются специальные программы, которые будут «гасить» их действие. И каждый раз, когда жизнь включает эти программы, внутри нас включаются контр-программы, своеобразные «антитела», которые инактивируют эти «антигены», производя своеобразную бессознательную рационализацию.

### *Творческая часть – «Искра Божья»?*

Самая важная и интересная с моей точки зрения часть Я – Творческая. Это часть психики, которая ответственна за постоянное развитие организма, можно сказать персонификация инстинкта развития. И она, с моей точки зрения, является связующим звеном между сознанием и бессознательным. Она впитывает информацию извне, обрабатывает ее и обучает ей другие части Я.

Наибольшей силой (и соответственно влиянием на наше поведение, на наши сознательные и бессознательные выборы) обладают части Я, обеспечивающие выживание. Например, часть Я, которая обеспечивает наше дыхание, практически невозможно остановить. Примерно такой же силой обладают и другие части Я, которые работают на наше самосо-

хранение.

## *Информация как вирус*

Части, ответственные за обеспечение биологических потребностей, образуются естественным образом. А вот другие – по мере поступления информации. Если когда-то вы сказали себе в какой-то конкретной ситуации: «Ой, как мне от этого плохо! Я, наверное (то есть НАВЕРНЯКА), буду от этого страдать всю жизнь!», то вы, таким образом, даете команду на создание в себе новой части Я, которая в будущем реализует эту программу.

Потом, когда пройдет достаточно долгое время и непосредственное событие, которое вызвало эту боль, давно забудется, часть Я, ответственная за реализацию этой команды, все равно будет продолжать делать свое дело упорно и надежно. Ведь ее, эту часть, создали и отдали приказ: «Всегда страдать от этого!!!»

И в этой связи я очень хорошо запомнил случай с одной моей пациенткой. Когда она была беременна, кто-то сказал ей, что после родов женщина теряет влечение к своему мужу. И, действительно, после родов это произошло. Но, ведь, после ТРЕТЬИХ родов! После двух первых, когда она не знала этого, с влечением было все нормально.

При помощи этого механизма внутри человека может образоваться часть Я, которую З. Фрейд называл Морбидо,

то есть инстинкт смерти. Я уже говорил выше, что у современных исследователей есть достаточно веские основания для того, чтобы сомневаться в его существовании. Но часть, обладающая СВОЙСТВАМИ этого «инстинкта» может появиться внутри человека в тех случаях, когда он попадает в невыносимые для себя ситуации.

Например, ребенок делает какой-либо поступок, который сам оценивает (или его настойчиво «убеждают» в этом) как страшный грех. И, естественно, за это начинает себя бичевать. И если он проведет внутри себя примерно такой процесс: «Я совершил ужасное! Такие люди не имеют право жить!», то у него может образоваться часть Я, которая будет направлять его поведение в сторону саморазрушения.

Или же может случиться, что ребенок был очень жестоко наказан. В этот момент ему было так плохо, что он не хотел жить. И вполне возможно, что в этот момент у него появляется часть Я, которая ответственна за стремление к смерти. Она все время, как только появится возможность, будет пытаться реализоваться.

Естественно, из-за своей деятельности она входит в конфликт с частью Я, ответственной за самосохранение. Это очень мощная часть и практически всегда она держит опасную часть Я в «Золушках». Эта борьба может отражаться на поверхности тела в виде вегето-сосудистой дистонии. Если же обе части будут примерно одинаково сильны, то это кончится шизофренией.

То есть Морбидо не инстинкт, а очень мощная часть Я, обладающая статусом родительской управляющей программы. И, вследствие этого, вполне поддается коррекции и изменению при помощи техник глубинной психотерапии.

Однажды у меня лечился мужчина, который в состоянии сильного алкогольного опьянения все время пытался выйти в окно – «погулять». Сам он утром ничего об этом не помнил. Оказалось, что внутри него была очень активная часть Я, в результате деятельности которой он пытался покончить с собой. И она, как только сознание отключалось, брало власть в свои руки и пыталось реализоваться. А история появления этой части внутри него была такова.

Когда он учился в 10 классе, то дружил с девушкой из этого же класса. А репутация у нее была слегка «подмоченная». Мать это знала, и все время пыталась повлиять на него с целью разорвать их отношения. Но это не помогало.

И однажды днем эта девушка его пригласила к себе домой в гости. Он говорил мне, что они тогда не задумывали ничего. Такого, просто хотели послушать музыку. Но какой-то «доброжелатель» позвонил его матери на работу и сказал, что сын пошел к этой девушке с вполне определенными целями.

Разъяренная мать ворвалась в квартиру этой девушки и с бранью набросилась на них. Она на глазах девушки избила своего сына, говоря при этом всякие гадости о нем и о его подруге. А затем, чуть ли не пинками, загнала его в лифт и увезла домой.



То есть мать своими действиями жестко и однозначно показала этому парню, что он полностью зависит от нее и не имеет право ни на какие самостоятельные действия. И самое страшное для него было то, что это произошло на глазах этой девушки. Во время лечения он сказал мне, что тогда пережил такое унижение, какого не испытывал никогда в жизни ни до, ни после этого случая.

А через несколько дней у них в семье возник грандиозный скандал из-за вскрытия связи отца с другой женщиной. В результате отец собрался уйти из семьи. Но мать потребовала, чтобы он остался и выполнил свой долг относительно ребенка. Отец был вынужден это сделать, но со злостью бросил сыну фразу: «Я из-за тебя теряю любимую женщину!»

И этот мальчик очень остро и внезапно почувствовал, что он просто инструмент, при помощи которого родители манипулируют друг другом. И что им, в общем и целом, наплевать на него. Но, он ничего не мог сделать, так как был еще слишком несамостоятелен, чтобы уйти от них. И эта безвыходная ситуация для него имела только один выход – в окно.

Когда этот парень окончил медицинский институт, то пошел работать патологоанатомом, что уже позволяет предполагать у него некрофилию. Он женился на женщине, которая по многим параметрам очень была похожа на мать. Но жизнь с ней у него никак не ладилась, они постоянно ссорились. В конце концов, он с ней развелся, но стал очень сильно пить.

Можно предполагать, что его неудачи с женщинами были

результатом конфликта между комплексом Эдипа и агрессией к матери из-за полученного от нее жестокого оскорбления. Попытки же к самоубийству были связаны с тем, что он в психологическом плане чувствовал себя круглым сиротой: «Я не нужен отцу и меня не любит мать!» И психологи прекрасно знают, что если самоуважение раздавлено грубым сапогом «воспитания», то это приводит к целому клубку проблем. И они могут сделать смерть «красней», чем жизнь.

Я провел лечение нейро – лингвистическим программированием и этот внутренний конфликт удалось разрядить. Он простил своих родителей, второй раз женился (кстати, на женщине ПРОТИВОПОЛОЖНОГО матери типа), уехал в Подмосковье и работает там врачом общего профиля.

### *Высок ли «интеллект» у частей Я?*

Частенько приходится слышать, что бессознательное мудрее сознания. Но я не думаю, что это так (во всяком случае, я уверен в этом относительно себя). Бессознательное является скопищем достаточно примитивно «мыслящих» (на уровне дебила), но очень мощных программ, которые с железной последовательностью выполняют свое единственное предназначение, ради которого созданы.

Эти части Я прекрасно разбираются в том, за что ответственны, но не имеют связи с внешним миром. Да и не имеют к этому никакого интереса, так как не для этого созданы.

Единожды образовавшись, они ВСЕГДА и в ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ действуют однообразно.

Уже образовавшиеся части Я не способны обучаться на основе нового опыта. Если организм встречается с чем-нибудь новым, то на основе этого нового опыта образуются НОВЫЕ части Я. И если их цели будут противоречить целям старых частей Я, то между ними начнется противоборство. И победит сильнейший! Российский психолог А. Радченко очень образно проиллюстрировала это следующими словами: «Внутренние конфликты частей Я, единоборство между которыми приводит к разрушительной победе одного над другим».

И в этом плане правомерно сравнивать части Я с компьютерными программами, которые действуют ТОЛЬКО так, как в них заложил команды программист. Если извне в компьютер будет введена чуть измененная программа, то он не сможет выдать НИКАКОГО результата!

Для того, чтобы образно представить взаимоотношения сознательного и бессознательного материала, можно сравнить нашу психику с фруктом гранат. Его шкурка – наше сознание, а бессознательное – его ягоды. Каждая из этих «ягодок» – часть Я, ответственная за реализацию какой-либо ценности. И каждая появилась внутри нас для того, чтобы приносить ту или иную пользу.

По объему бессознательное намного больше сознания. Но каждая «ягодка», которая составляет его, намного меньше

сознания. Еще один образ, который помогает осознать эти взаимоотношения: сознание – это средневековый феодал – сюзерен, который сильнее отдельного вассала, но намного слабее всех их, вместе взятых.

Между «шкуркой» и «ягодками» в реальном психическом пространстве нет явной границы. Мы отделяем их только для удобства. Например, память является механизмом хранения информации, а процесс вспоминания – механизм вытаскивания в «светлый круг» хранящейся информации. И в зависимости от того, как далеко в бессознательном лежит эта информация, настолько долго и трудно происходит процесс вспоминания. И на определенном этапе память пасует и не может выполнить свою роль. Казалось бы – вот это и есть граница «шкурки». Но это не совсем так – если человеку поставить условие: «Вспомнишь – выживешь!», то он сможет вспомнить намного больше, чем при обычных условиях.

Например, бывает, что вы изо всех сил пытаетесь вспомнить какой-нибудь факт. Но все ваши усилия ни к чему не приводят! Но когда вам скажут эту информацию, вы «вдруг» вспоминаете, что прекрасно знали ее. Но не могли вспомнить! То есть она была внутри вас, но вы ее не могли там найти.

Таким образом, значительную часть той информации, которая попадает в мозг, мы в обычных условиях не можем осознать. И может показаться, что мы ее давно и «успешно» забыли. Но, оказывается, это далеко не так.

Для того, чтобы хорошо понять – как организована наша психика и как она работает, я приведу несколько образных вариантов объяснения его работы.

## *Мозг – лучший компьютер планеты?*

Для начала полезно будет сравнить наш мозг с компьютером. В результате взаимодействия с окружающим миром новорожденный младенец очень быстро и многому чему обучается. Связано это с тем, что он появляется на свет с великолепным инструментом, обеспечивающим этот процесс – человеческим мозгом. Многие психологи пришли к выводу, что человеческий мозг можно рассматривать как автономный и самопрограммируемый компьютер.

Мой опыт работы и с компьютером и с человеческой психикой подтверждает это – наш мозг работает по тем же законам, что и современные компьютеры. В период освоения работы с компьютером я частенько ахал – ну надо же: как принципы его работы похожи на работу мозга!

Но даже у маленького ребенка его мозг работает на неизмеримо более высоком уровне, чем самые лучшие образцы современной компьютерной техники. Недавно я прочитал, что мощность ВСЕХ компьютеров на планете приблизилась к мощности ОДНОГО человеческого мозга. Но основное отличие мозга от «железных» собратьев – способность к самоорганизации, саморазвитию и усложнению в фантастической

степени.

Когда человек только появляется на белый свет, то его мозг сравним с самыми примитивными моделями компьютеров – по типу советского БК-0010. Но в течение жизни он постепенно усложняется и развивается. И у взрослого человека параметры работы мозга настолько выше, чем у младенца, насколько последние модели современных компьютеров выше БК-0010.

Каждый компьютер работает на машинных кодах, основанных на обработке информации по двоичной системе. Следующий этаж компьютера – операционная система, которая руководит работой компьютера. И третий этаж – прикладные программы, например, экранный редактор, в котором набран данный текст.

Операционная система состоит из базовых управляющих программ – как и каким образом работать с информацией. И в зависимости от того – с чем приходится работать этому компьютеру, в зависимости от той информации, которую он получает извне, на основе операционной системы будет формироваться отличный от других компьютер. Хотя базовые программы у него такие же, как у других.

Примерно так же устроена психика человека. Роль операционной системы выполняют родительские управляющие программы, а роль машинных кодов – базовые инстинкты. А сознание – своеобразный «экранный редактор», который полностью зависим от «операционной системы» и «машин-

ных кодов», но без которого человеческий «компьютер» совершенно бесполезен.

Если вводимая в компьютер информация будет содержать ошибки или входить в противоречие с операционной системой, то компьютер может «зависнуть», то есть перестать работать. То же самое может случиться (и случается при шизофрении) и у человека. Правда, надежность и «антивирусные программы» мозга на несколько порядков надежнее, чем у современного компьютера. Но если такое противоречие все-таки образуется (например, конфликт «белое – черное», см. ниже), то психика или полностью теряет свою продуктивность (появляется шизофрения) или же образуются комплексы, то есть отделенные от остальной психики блоки информации, несущие в себе психологический конфликт. Наша психика для преодоления этих комплексов образует невроты и тому подобные вещи.

Любой компьютер, при своих огромных возможностях (а возможности нашего биокомпьютера практически безграничны, является очень капризным агрегатом. Компьютер на самом деле является полным идиотом, но прекрасно работающим, исполнительным и обладающим широкими возможностями «идиотом». Наш биокомпьютер полностью подходит под это определение. И, если ему давать неверные команды, то результат будет в значительной степени отличаться от желаемого.

Жизнь постоянно ставит нас в ситуации, когда мы доби-

ваемся чего-либо на грани своих возможностей. И это заставляет нас развиваться через «не могу». И, в конце концов, человек поднимается до достаточно высокого уровня в своем интеллектуальном и эмоциональном развитии. Однако прежние программы «от БК – 0010» сидят внутри него и периодически мешают ему хорошо функционировать, становясь чем-то подобным компьютерным вирусам.

Биокомпьютер вынужден беспрекословно выполнять все то, что идет к нему сверху. И любые глупые представления, которые человек считает верными (или даже шутя говорит об этом), будут влиять на его жизнь.

Лексикон людей буквально переполнен элементами так называемого «органического языка». Например, такое выражение: «От этого с ума можно сойти!» будет понято биокомпьютером буквально, принято как команда к действиям примерно такого плана: «Когда-нибудь, когда эта ситуация станет нестерпимой, то можно позволить себе сойти с ума!» Оказывается действительно: мой язык – самый большой мой враг! Правда, при правильном использовании он может стать самым большим другом.

Страх и тревожное внимание ко всем ощущениям, идущим от организма, могут стать программами, которые, в конце концов, приведут именно к тому, чего человек боялся. Если человек чувствует неприятные ощущения внутри себя и думает: «Уж не РАК ли У МЕНЯ?», то это достаточно быстро может реализоваться. Я выделил в этой фразе то,



что понимает бессознательное и то, что является командой, которая может привести к раку.

Люди практически ежедневно программируют себя на болезнь подобными фразами: «У меня в печенках это сидит; я не могу вынести это; у меня на это аллергия; больно видеть; голова идет кругом; не перевариваю; у меня просто руки зудят; я не могу ни о чем думать; я ничего не соображаю; я ничего не могу запомнить, у меня плохая память, неприятный привкус от этого дела, видеть тебя не хочу, на сердце камень, переломный момент, это все у меня поперек горла стоит, душит обида» и т.д. и т.п.

Или, например, что говорят о намерениях человека такие выражения: «Хотелось бы, хочется, хочу, хочу и сделаю»? Люди, чаще всего, этого не понимают, но все это совершенно разные выражения, означающие совершенно разные вещи. «Хотелось бы...» И тут же слышится невысказанное: «Но...». «Хочется...» – это неоформленное желание и реализует ли его человек... «Хочу...» – это оформленное желание человека, когда он уже знает – что ему надо? Это заготовка вполне реализуемого поведения. «Хочу и сделаю!» это готовая программа будущего поведения, которая только и ждет удобного случая для своей реализации. Естественно, как человек формулирует свое желание, таким оно и сбудется (или не сбудется).

А теперь проанализируйте выражения: «Как нельзя кстати! Как нельзя лучше! Как нельзя хорошо!» Что мы НА СА-

МОМ деле говорим с помощью этих фраз?

Также очень информативна относительно психологического состояния использование вопроса «Можно мне взять это?», которое использует человек, когда хочет что-то попросить у других людей (можно мне это?). Этот вопрос является одним из показателей психологической детскости человека. Психологически же взрослый человек говорит: «Дайте мне то-то и то-то!» Или: «Я хочу того-то и того-то!»

Биокомпьютер понимает все БУКВАЛЬНО (!) и если вы скажете: «Меня тошнит от этого!», то у вас действительно через некоторое время может появиться тошнота. Это и подобные выражения являются психосоматическими маркерами, то есть выражениями, которые являются своеобразными каналами, помогающими развиваться психосоматизации. Например, выражение: «Душа кровью обливается!», может в конце концов привести к психическим нарушениям. Выражение: «Я не готова принять это» – к проблемам с желудочно-кишечным трактом, «Я задыхаюсь на работе» – к проблемам с дыхательной системой, «Руки зудят» – кожным проблемам. А выражение: «Руки опускаются» является самым частым психосоматическим маркером при астено-невротических состояниях.

Говорить так ЧРЕЗВЫЧАЙНО опасно! Все эти фразы являются потенциальными командами, которые рано или поздно ОБЯЗАТЕЛЬНО^) реализуются. Наш мозг так устроен и ничего с этим не поделаешь – можно только приспособиться

под законы, по которым он функционирует.

## *Зачем нам нужно бессознательное?*

Хорошей метафорой для иллюстрации того, как происходит борьба частей Я (или субличностей) за право воздействовать на поведение человека, является представление нашего бессознательного в виде своеобразного парламента. И то, как в реальном парламенте принимаются законы, является аналогией принятия решений внутри нас.

«Парламент разума» принимает свои решения на основе свода законов. Одни из них «конституционные», т.е. обязательные для исполнения. Внутри нас эту роль выполняют родительские программы, которые были внесены в период формирования «скелета» личности ( Не трогай спички... Запомни сынок, так делать очень плохо... Хорошие дети поступают только так... В нашей семье считается приличным... Прежде, чем перейти улицу... Мой руки перед едой... В нашей семье всегда любили есть... Говорить такое неприлично... Берегись мужчин... Не ездь одна в лифте... Собака – ходячая смерть! Бойся ее... и т.д. и т.п.)

Есть и «простые» законы, которые появились в своде в более позднее время. С ними парламент считается тогда, когда посчитает это нужным и полезным для выживания. И есть «опросы общественного мнения», т.е. информация пришедшая к человеку от посторонних людей (или же книг), кото-

рые не имеют для него такого значения, чтобы быть вынужденным с ними считаться.

И внутри этого «парламента» есть много «фракций». Самые крупные и сильные – инстинкты развития, самосохранения, размножения и родительский. И масса более мелких, являющихся производными от них. Воля, которую человек проявляет для достижения того или иного результата, является свидетельством того, что данная потребность занимает достаточно высокое положение в его иерархии ценностей. Или же того, что она сильно «оголодала».

### ***Лень – право вето «парламента» для воздействия на «президента»?***

Ресурсы организма огромны, но они не бесконечны. И «парламент» вынужден считаться с их ограниченностью. И если жизнь все-таки умудрится заставить человека делать что-то, что прямо не связано с необходимостью выживания, он будет делать это так, чтобы затратить на это действие минимум усилий.

Поэтому человек всегда выбирает самый легкий путь из всех возможных В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Это было очень рельефно выявлено при помощи опытов, проведенных в ГУ-Ме. Там есть две лестницы для переходов со второго этажа одной линии на второй этаж другой.

Первая сначала ведет на пол-этажа вниз, а затем на пол-

этажа вверх. А другая лестница, которая находится рядом, сначала ведет на пол-этажа вверх, в затем на пол-этажа вниз. То есть по энергии, которую нужно затратить для перехода, обе лестницы совершенно одинаковы.

Но оказалось, что 90% людей идут по лестнице, которая кажется более легкой – по той, которая вначале ведет вниз. И это человеческое качество в социальной жизни зачастую подкладывает нам здоровенную «свинью».

В каждый момент времени внутри «парламента» бессознательного идет борьба мотивов: «Чем заняться? На что затратить энергию?» И за то, чтобы встать у штурвала организма борются все части Я. Львиная доля энергии и организменного времени ВСЕГДА достается жизнеобеспечивающим «фракциям». И чем важнее они для выживания, тем сильнее у них голоса в «парламенте».

И, когда мы голодны, мы никогда не ленимся искать пищу! Человек должен сорваться с «дивана» и съесть все, что попадет под руки. Если же все уже давно съедено и ничего под руки не попадает, то он будет вынужден взять дубинку в руки и идти на добычу своего пропитания.

Когда же он поймает, зажарит и съест очередного мамонта, то опять заваливается на диван, чтобы с «кайфом» переварить все, что удалось запихнуть в желудок. И силы, которые его могут с этого «дивана» стянуть, должны быть достаточно серьезными. У примитивного человека это могут сделать только инстинкт самосохранения и половой инстинкт.

Таким образом, можно вполне определенно утверждать, что первоосновы нашего поведения кроются в животном прошлом. Наше тело, хотим мы этого или нет, действует по законам наилучшего выживания. А эти законы говорят, что надо делать только то, без чего никак нельзя обойтись. Поэтому если рядом с человеком нет хищников и пузо набито, если ему тепло и его не мучают половые гормоны, то он предпочитает лежать на спине и плевать в потолок.

Как-то, не помню в какой книге я прочитал такое образное отношение к бессознательному: «Подсознание – оно глупое и, зачастую, медлительное, твоему просто не хватило времени придумать что-нибудь такое же удобное, как падение на лыжах, но вот в упрямстве ему не откажешь.

Оно требует, чтобы ты шел домой, а ты просто не можешь этого сделать. А оно, по глупости своей, не желает слушать никаких резонов. Оно просто ноет и ноет, чтобы ты взял да и выложил ему невозможное, вроде того, как ребенок с ревом требует подать ему Луну.

Человеческий мозг – не какая-то там простая машинка, он крайне сложен. Сверху, на поверхности, сознание с его идеями и желаниями; что-то из этого – настоящее, что-то наложено пропагандой, обучением, необходимостью производить хорошее впечатление, быть достаточно привлекательным в глазах других людей.

Внизу, в глубине, подсознание слепое и глухое, глупое и хитрое. И у него – чаще всего – совсем другой набор жела-

ний и совершенно другие мотивации. Оно хочет, чтобы все было по его желанию, а если не получается того, что хочет, устраивает скандал, пока его не послушают.

Весь фокус легкой жизни состоит в том, чтобы выяснить, чего же в действительности хочет твое подсознание, и дать ему это желаемое по самой дешевой возможной цене, прежде чем оно, чтобы добиться своего, сделает тебя эмоциональным банкротом.

Психотик – это несчастный тип, которому пришлось продать свою лавку и нагишом пойти по миру, чтобы удовлетворить желания своего подсознания. Моя работа состоит в том, чтобы помочь людям заключать такие договоры с подсознанием, которые не погубят их, это похоже на работу адвоката. Мы никогда не пытаемся заставить людей избежать этих соглашений, просто стараемся обеспечить как можно лучшие условия». Не так ли, уважаемые коллеги – очень образно и интересно!

Таким образом, главная проблема, которую каждый человек решает в своей жизни – как обеспечить достойную СО СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ жизнь и при этом приложить минимум усилий.

Ему естественным образом совершенно не хочется делать то, что не требуется для выживания. И универсальным регулятором, который позволяет ему увильнуть от не желаемого действия, является лень. Ведь лень на самом деле является практическим воплощением принципа экономии сил.

Я всегда раньше говорил, что самое главное, чем должен обладать человек – это информация и энергия. Если у тебя есть информация – как достичь той или иной цели и достаточное количество энергии, то можно добиться практически любых целей. Но в этот процесс обязательно вмешивается третий, самый главный компонент – личность человека, которая направляет энергию к достижению СВОИХ целей. И если это не ЛИЧНОСТНО-ЗНАЧИМО для человека, то достижение вроде бы сознательно желаемой цели вполне может быть заблокировано.

### *Умеешь ли ты заглядывать в свое будущее?*

Человек знает, что для сохранения здоровья на долгие годы можно заняться, например, утренней зарядкой. Но ее польза хотя и понятна, однако эфемерна и находится в далекой перспективе. В данный момент намного приятнее лежать на диване и «плевать в потолок». На этом свойстве психики основаны такие «милые» привычки, как курение, прием алкоголя, наркотиков.

Студент слышал, что раком легких заболевает каждый десятый курильщик к 60 годам. Реальность опасности для него явно мала: во-первых, не каждый заболевает, может меня минует; во-вторых, до этого еще 40 лет! Все еще может измениться. А удовольствие от сигареты хотя и не сравнимо с жизнью, но абсолютно реально. И оно оказывается сильнее



страха смерти. Таким образом, он своими действиями подтверждает парадокс психологии: прошлое я знаю, но изменить его не могу; будущее я могу изменить, но я его не знаю.

В случае заболевания внутри человека происходит выбор – что легче: измениться и таким образом победить болезнь или же жить, как и жил. Может все-таки удастся, пользуясь резервами адаптации, сохранять статус-кво? И продолжать так же безобразно относиться к своему здоровью? Или все-таки лучше всего предчувствовать в настоящем приговоры будущего?

Вы на собственном примере прекрасно знаете – какой выбор обычно делает человек в этом случае. И только «жареный петух» обладает огромной силой убеждения на всех нас – если он клюнет, то ничего не поделаешь – придется слезать с «дивана».

Если человек решает, что хочет и будет богатым, то не факт, что это у него получится. Он, естественно, прекрасно понимает, что сделать это будет очень непросто. Но думает, что это зависит только от его сознательного решения.

Но внутри него в это время собирается на заседание «парламент» частей Я и начинается разбор – чего это будет стоить? Часть, ответственная за лень скажет: «Да вы что! Если мы дадим добро на это, то ведь времени поваляться на диване не будет!» В дискуссию может включиться часть Я, ответственная за сохранение «материнских заветов»: «Мама говорила, что быть богатым – плохо! А маме противоречить

нельзя!!!»

И пусть с тех пор сменилась экономическая система, пусть общественный статус богатого человека стал очень высоким – этой части нет до этого дела: мама сказала и все! И, скорее всего решение сознания «забаллотировать» тем или иным способом.

Когда потребности усиливаются, они, для реализации себя, способны смыть все запреты. Например, когда голодный человек ворует пищу. Если человек понимает, что его стратегическая цель не достижима обычными способами, то он без особых угрызений совести может пойти на нарушение закона для ее достижения.

### *Наука и искусство – дети изобилия?*

Если же все базовые потребности, направленные на выживание, на данный момент исполнены, то «парламент» принимает решение удовлетворить требования более слабых «фракций» (если, конечно же, они у данного человека сформированы). И у человека появляется интерес к чему-то более абстрактному, чем еда.

Например, мы начинаем замечать прекрасное вокруг себя. Или задумываемся: «Почему яблоко упало мне на лоб? Почему, когда я погрузился в ванну, лишняя вода вылилась?» Я думаю, что до Пифагора и Ньютона огромное количество людей встречались с этими физическими явлениями.

ями и даже обращали на это внимание. Но их лень навсегда оставила их в неизвестности!

## ***Как парализовать деятельность «парламента»?***

Если с требованиями какой-либо части Я парламент долго не считается, то она может заблокировать вынесение решения при помощи своего права «вето». Например, начисто сломать то удовольствие, которое человек получает от реализации императивных потребностей. И если мама запретила девушке пойти на танцы, но она все – таки ослушалась и пошла, радости это принесет ей очень мало. Совесть замучит ее и, даже танцуя, она будет «слышать» мамин «зуд» над ухом.

## ***«Саботаж» – как способ сохранения статуса-кво***

1 Я прекрасно разбирается во внешнем мире, но совершенно не учитывает в своих действиях телесные возможности и ресурсы. И если его не ограничивать, то может растратить все силы на реализацию очередных «великих» идей.

Представьте себе это при помощи следующей метафоры: мощное бессознательное, которое все делает для выживания и сознание, которое вечно полно романтическими и потенциально очень опасными «бреднями». Бессознательное,

как может, всегда мешает исполниться тому, что может быть опасно.

Поэтому некоторые бессознательные части Я появляются внутри в качестве противовеса устремлениям 1 Я. Например, оно хочет получать удовольствие часто и много. Очень многим людям хочется как можно меньше работать и как можно больше отдыхать.

Но, если мы начнем делать только это, внутри активизируется часть Я, которая будет постоянно напоминать о долге перед людьми, о материнских заветах упорно трудиться на благо всех людей и так далее и тому подобное. В общем, она будет продуцировать интенсивные отрицательные эмоции до тех пор, пока, в конце концов, начисто не испортит нам все удовольствие.

Таким образом, можно утверждать, что поведение человека является сложной интегративной функцией **ОДНОВРЕМЕННОГО** проявления всех активных сил, что действуют внутри него. Поведение человека напоминает флюгер, который смотрит не в ту сторону, в которую дует самый сильный ветер, а в ту, которая является сложением векторов всех ветров, действующих в это время на флюгер. Если прекращает действовать даже самый слабый из них, то равнодействующая смещается.

Когда два одинаковых ветра с разных сторон действуют на флюгер, то он начинает болтаться туда сюда. Это напоминает ту борьбу сил, что происходит в психике шизофреника.

## *Далеко ли люди отошли от обезьян?*

Джулиан Хаксли как-то сказал: «Человек – это корабль, которым командует множество капитанов. Они могут находиться на капитанском мостике все одновременно, и каждый волен высказывать свое мнение; чаще всего они приходят к разумному компромиссу, который предлагает лучшее решение проблемы, нежели единичное мнение умнейшего из них; но иногда им не удается прийти к соглашению, и тогда корабль остается без всякого разумного руководства». И это высказывание как нельзя лучше подходит нам для того, чтобы понять принципы и идеи, по которым работает наша психика.

То есть на мостике корабля в каждый определенный момент должен быть один «капитан»! Но этот «капитан» должен учитывать, что его действиями должны быть довольны все остальные «капитаны». Иначе они могут в возмущении вырвать штурвал из его рук и полностью сломают все плоды его деятельности за штурвалом. Ведь на пиратском корабле все матросы – потенциальные капитаны!

У животных «капитаны» психики придерживаются «уговора», что в любой момент лишь один из них имеет право быть на мостике, так что каждый должен уходить, если на мостик поднялся другой – сильнейший на данный момент.

Но у человека есть еще и «человеческие» части Я, ко-

которые образовались в результате необходимости жить с себе подобными по законам человеческого общежития. И они требуют свою часть организменного «пирога». Но очень частая беда «человеческих» частей Я состоит в том, что они очень умные, но со слабыми локтями. Они требуют свое, но часто их никто не слушает.

И между животными и человеческими частями Я постоянно и с переменным успехом идет «война». Например, мужчина видит женщину в мини-юбке и с глубочайшим декольте. Его инстинкты говорят ему: «Действуй! Ведь она одела «охотничье» платье и зазывает тебя!» Но человеческие части Я прекрасно знают, что это одевание женщины – самая настоящая провокация. И попробуй только распуścić лапы! Можно и в тюрьму угодить.

И человек вынужден обуздывать вставшие на дыбы инстинкты. Естественно, это требует от него очень больших усилий. И он не всегда справляется с буйством инстинктов. Статья Уголовного кодекса об ответственности за изнасилование применяется очень часто.

### ***Часть, ответственная за болезнь – благодетельница или вредитель?***

И в одно «прекрасное» время внутри человека образуется часть, в результате деятельности которой появляется болезнь. И начинает обуславливать его плохое самочувствие.

Человек это событие зачастую воспринимает чуть ли не как катастрофу. Но в организме ничего не происходит так просто.

Если часть Я, в результате деятельности которой появляется болезнь, возникла и стала действовать внутри человека, то это означает, что она зачем-то нужна организму. Все в этом случае идет по закону биологической целесообразности.

Считается (и это проверено экспериментально), что все части Я существуют для того, чтобы приносить нам пользу. И, не удивляйтесь – даже часть, в результате деятельности которой появляется болезнь! Даже если вы считаете, что болезнь приносит только вред, то это не так.

Эта часть когда-то образовалась, поселилась в бессознательном и приносила несомненную пользу. Ведь болезнь, по большому счету, является попыткой приспособления организма к изменившимся условиям внешней среды.

Но беда части Я, в результате деятельности которой появляется болезнь, заключается в том, что она не знает, что обстоятельства опять изменились и ее деятельность приносит больше вреда, чем пользы. И остается «включенной» на длительное время тогда, когда она уже совершенно не нужна.

### *Лифт как способ устрашения*

Можно с большой степенью вероятности утверждать: то,

что мешает человеку во взрослом состоянии, когда-то в детстве приносило ощутимую пользу и обеспечило его выживание. Например, родительский запрет маленькой девочке: «Не ездь в лифте с чужими дядями!» Эта программа поведения помогла ей стать взрослой без особых эксцессов. Будучи уже взрослым человеком, она может ничего не помнить о запрете. Просто она, сама не понимая почему, боится ездить в лифте.

С точки зрения этой «материнской» программы она делает очень важное и серьезное для организма дело: «Нельзя ездить в лифте с взрослыми дядями – это опасно!» Девочка стала вполне взрослой женщиной и способна постоять за себя. Но эта программа действует несмотря ни на что!

### ***Предохранитель против неразумности сознания***

Например, у человека было сотрясение мозга. Для того, чтобы спокойно восстановить все повреждения мозга, связанные с сотрясением, внутри него образуется часть Я, которая начинает ограничивать его активность. Если человек сделает резкое движение, голову пронзит сильная боль. И ему резко «расхочется» делать лишние движения.

И в том, что после сотрясения мозга появляется головная боль, есть большой резон. Ведь если произошло сотрясение головы, то требуется некоторое время, чтобы повреждения мозга были «отремонтированы».



Если бы не было части Я, в результате деятельности которой образуется головная боль, то человек вполне мог бы побежать на танцы. И таким образом резко ухудшить свое состояние. А с головной болью он, как миленький, будет лежать и ждать, когда организм залечит все нарушения.

Можно вполне определенно сказать, что на этапе восстановления повреждений часть Я, в результате деятельности которой появляется болезнь, **ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОЛЕЗНА**. Но беда этой части Я в том, что она работает на примитивном уровне. Условия уже давно изменились, повреждения отремонтированы, выполнять эту программу давно уже не надо. Но она с идиотской прямолинейностью продолжает делать свое дело потому, что ее никто не «выключил».

### *Из чего состоит твое Я?*

Таким образом, бессознательные части нашего Я обладают следующими свойствами: они созданы для того, чтобы приносить пользу организму, они очень просты, действуют прямолинейно и с большой надежностью. Они ориентированы на безусловную и бескомпромиссную реализацию той ценности, ради которой и существуют. При этом они не желают считаться с интересами других частей. И делают это только под принуждением.

Они также не способны сами меняться под влиянием обстоятельств. Если же нам удастся изменить их, заключив до-

говор о новом поведении, то они никогда по своей воле этот договор не нарушают.

Как только человек начинает осознавать наличие в себе частей Я, так между ними начинают устанавливаться новые связи. Люди, которые прочувствовали этот процесс, называют его «размораживанием» – словно лед тает между населяющими бессознательное обитателями. И они сливаются друг с другом, сохраняя при этом свои изначальные черты.

И это основной процесс, который пытаются запустить в человеке все известные психо-технологии – принятие в себя всего, что тебе органически свойственно, слияние в цельную и не конфликтующую с самим собой личность. Только разные технологии добиваются этого разными способами: психосинтез при помощи специальных метафорических медитаций ведет части Я друг к другу, а бихевиоризм делает это через насильственное «смешивание» этих частей. Психоанализ же работает примерно как пластический хирург.

### ***Моська вполне может напугать слона!***

Представьте себе такую картину. Несколько детишек играют в песочнице, а мамы сидят неподалеку и разговаривают. И тут прибегают собака и лает на детей. Ребенок сильно пугается, изо всех сил бежит к маме и спасается у нее под юбкой.

И в этот момент в его голове идет примерно такой разго-

вор: «Собака могла меня убить! И в будущем надо сделать все для того, чтобы этого не произошло!» Ведь его инстинкты прекрасно знают, что если рядом с ним появится что-то четвероногое, зубастое и с хвостом, то это очень опасно!

И в этот момент внутри ребенка появляется новая часть Я, которая ответственна за страх перед собаками. Она знает свое дело «туго» и каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: «Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!» В детстве для маленького ребенка это было действительно так. И вполне возможно, что эта часть Я не раз спасла ребенку жизнь.

Но весь фокус, из-за чего у человека появляется эта проблема, в том, что сознание изменилось, тело стало взрослым и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть Я остается в том же «возрасте», в котором образовалась. И, естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира так, как реагирует человек в этом возрасте.

Тот бедолага, внутри которого образуется такая часть Я, всю жизнь бледнеет от лая комнатной собачонки. Сознанием своим он прекрасно понимает, что та даже кусаться-то не умеет, не то, что убить. Но ничего с этими эмоциями поделать не может. Он страдает от кажущегося ему иррациональным страхом, понимает это, но ничего с собой поделать не может.

Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности, но эта и подобные части Я об этом не знают и

продолжают делать свое дело так, как приказано.

## *Как самому себя сделать шизофреником?*

В результате попадания в неприятные ситуации у человека образуется комплекс переживаний, который должен быть вытеснен из сознания. Если человек совершает что-либо, что не совместимо с его системой самооценки, то он, естественно, начинает себя за это грызть и считать себя полным г... Но чувствовать себя плохим очень тяжело и очень опасно! От этого может дезорганизоваться деятельность всей психики. И каждый человек в подобной ситуации хочет освободиться от этого чувства как можно быстрее.

И человек начинает дистанцироваться от совершенного: «Это сделал не я, а что-то во мне, с деятельностью которого я не согласен!» В результате одна часть Я отщепляется от всей психики, унося с собой груз содеянного. Человек как бы жертвует чем-то в себе ради спасения всей остальной психики.

Мы знаем, что галлюцинациями называются любые ощущения, которые возникают при отсутствии внешнего стимула. Это означает то, что человек видит, слышит, чувствует, обоняет то, чего нет на самом деле. И ВСЕ люди каждую ночь галлюцинируют – когда видят сны.

Галлюцинации очень часто связаны со стремлением убежать от реальности, повысить самоуважение, облегчить чув-

ство вины, достичь желаемого. Тот, кто испытывает чувство вины, слышит обвиняющие голоса. У кого скрытые страхи, может видеть пугающие сцены.

Подтверждает мысль, что галлюцинации связаны с жизнью человека то, что они четко связаны с культурной принадлежностью человека. То есть если человек мусульманин, то он ни в коем случае не услышит Христа. Он услышит Магомета.

Одна моя пациентка из Норильска после предосудительного (с ее точки зрения) поступка стала смотреть на себя в зеркало и ругать свое отражение. Она как бы выделила часть Я, заставившую ее сделать аморальное дело, в зеркало.

Но психика этой диссоциации не выдержала. И через некоторое время стала «рассыпаться». У нее появились слуховые галлюцинации, когда какой-то незнакомый мужской голос ругал ее и заставлял отравиться. «Виновница», хоть и была насильно отделена от всей остальной психики, все равно продолжала действовать на нее. Но уже подпольно!

Первым же этапом такого расщепления, которое находится в пределах нормы, но является зародышем возможного в будущем расщепления психики, является привычка разговаривать с собой, обращаться к самому себе: «Ну что, Оксана, будем делать?» И человек в это время знает, что это такая определенная игра с собой в «кошки-мышки»: «Это я сама к себе обращаюсь, и я это знаю!»

Но может случиться так, что в случае образования мощ-

ного комплекса неприятных переживаний человек ради спасения своей психики, эту связь оборвет. Комплекс будет вытеснен в бессознательное. И этот внутренний диалог превратится в галлюцинаторный.

Многие люди очень боятся своего прошлого. Связано это с тем, что в детстве человек сделал что-то очень постыдное **СО СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ**, с точки зрения той информации, которой он **ТОГДА** владел. В рамках тогдашних его представлений это было невыносимо.

Для того, чтобы сохранить нормальное функционирование психики, его мозг «забывает» этот случай. И когда человек становится взрослым, то не помнит об этом событии. Но в бессознательном эта информация, естественно, хранится. Ницше сказал очень хорошую фразу, которая иллюстрирует этот механизм: «Я сделал это – говорит мне память. Я не делал этого – говорит мне гордость! И наступает время, когда память отступает».

Милтон Эриксон в одной из своих работ привел историю заболевания своей пациентки. Она почему-то очень сильно реагировала на признаки ссоры между родителями. Как только они начинали ссориться, ее охватывала паника и она еле сдерживала себя, чтобы не убежать куда глаза глядят.

Оказалось, что когда ей было 7 лет, мать и отец сильно поссорились из-за того, что отец пришел домой пьяным. И мать, хлопнув дверью, ушла из дома. А пьяный отец изнасиловал девочку! Но потом, видимо, ужаснулся содеянному

и на коленях просил ее никому об этом не рассказывать. И девочка попала в страшную ситуацию: жить с этим воспоминанием было невозможно! И она забыла его! Но каждый раз, когда родители ссорились, ее охватывала паника – ее бессознательное боялось очередного изнасилования! Практически один к одному это же случилось и у одной моей пациентки.

Комплекс, находясь в бессознательном, имеет тенденцию формировать как бы самостоятельную мини-личность. Юнг называл комплексы автономными группами ассоциаций, имеющими тенденцию самостоятельно перемещаться, жить собственной жизнью, независимо от наших намерений.

### *Интрапсихические кошки-мышки*

И прекрасно подтверждает эту структуру организации психики тот факт, что есть люди, которые страдают раздвоением личности. Если в вышеприведенной схеме мы имеем в виду, что все части Я строго бессознательные, то у таких больных есть одна (или несколько) чрезвычайно сильно развитых частей Я, которые периодически «берут власть в свои руки».

И, наоборот, у людей, которые страдают каким-либо галлюцинозом, есть те или иные части Я, которые действуют «из подполья», делая вид, что они никакого отношения к психике больного не имеют.

## *Болезнь как пожарная мера*

Однажды у меня проходила лечение 28-летняя женщина, больная эпилепсией. Приступы у нее шли примерно 2 раза в месяц с полной потерей сознания и прикусыванием языка. И никакое лечение, никакие лекарства не могли ей помочь избавиться от болезни.

На ЭЭГ «пиков», то есть признаков того или иного органического повреждения, не было. Такую эпилепсию врачи называют височной. А я знал, что височная эпилепсия – это скованный эмоциональный очаг, который по силе воздействия может быть равен органическому очагу. И я начал искать эмоциональные причины.

А история ее заболевания была такова. В 18 лет она забеременела при случайном половом контакте. Естественно, она ни в коем случае не хотела рожать. А жила она в небольшом городе, в котором каждый знал о каждом почти все. И она не могла пойти на официальный аборт.

Она долго искала возможность сделать подпольный аборт так, чтобы никто не узнал об этом. И пока нашла эту возможность – на-переживалась вволю! У нее был очень строгий отец, который по ее словам, запросто мог прибить ее за этот позор семье.

Но первый урок ей в прок не пошел. И через несколько месяцев она опять «залетела». И опять была масса отрица-



тельных эмоций и мокрых подушек. После второго аборта у нее появилась эпилепсия!

Оказалось, что эпилептические приступы у нее появились в качестве защиты психики от непосильных эмоций, связанных с воспоминанием об этих беременностях. При зондировании бессознательного выяснилось, что у нее была часть Я, которая, как только появлялись воспоминания об этих эпизодах ее жизни, выключала сознание при помощи приступов!

А при эпилепсии все мысли и все переживания, что непосредственно предшествует приступу (от нескольких секунд до нескольких минут), полностью забываются. И она ничего не помнила о своих былых переживаниях по поводу беременностей, только приступы становились все чаще и чаще. Как только какие-то ассоциации вытаскивали эти переживания на поверхность, бессознательная часть Я при помощи приступа стирала их из сознания.

То есть эти воспоминания были настолько невыносимы, они несли такую серьезную опасность для стабильности психики, что бессознательное решило пойти на крайние меры. И таким, пусть грубым, способом, но прерывало поток воспоминаний об абортах.

Таким образом, можно определенно утверждать, что часть Я, ответственная за болезнь, не злостный вредитель и саботажник, но ревностный наш сторонник. Но беда ее в том, что у нее «мишка» не хватает, кругозор узок, отсут-

ствуует интерес ко всему, что не входит в круг «прямых обязанностей». Эта часть продолжает ревностно служить человеку по уставу армии царя Гороха.

И окружающий мир, и тело, и 1 Я с тех пор, когда образовалась эта часть, в значительной степени изменились. И делать болезнь стало совершенно не нужно. Но часть Я, в результате деятельности которой появляется болезнь, делает свое дело вне зависимости от внешних обстоятельств.

### *Что такое психосоматическая проводимость?*

Наше бессознательное имеет много каналов эффективно-го влияния на тело. Вспомним: при сильном испуге может появиться «медвежья болезнь»; екает сердце при внезапных неприятных сообщениях, сохнет во рту при волнении, лицо краснеет, когда человек стыдится чего-либо и т.д. и т.п. Эти каналы обеспечивают так называемую психосоматическую (от сознания к телу и обратно) проводимость. И бессознательное без колебаний применяет их для того, чтобы от-вратить 1 Я от опасных или глупых с его точки зрения дея-ний.

У меня был еще один пациент, которого я лечил от бояз-ни смерти в результате болезни сердца. История его страда-ний насчитывала десятилетия. После крупной пирушки с по-ловыми «излишествами», продолжавшейся несколько дней и сопровождавшейся бессонными ночами, он почувствовал

боли и неприятные ощущения в области сердца (и немудрено!) Он не обратил особого внимания на это предупреждение, идущее из бессознательного и продолжил «нездоровый образ жизни».

И вот однажды его «скрутило» так сильно, что он не на шутку испугался. И полностью бросил употреблять спиртные напитки. Он лечился, где только можно было и у кого только можно было. Но полностью избавиться от этих болей все равно уже не мог.

Сердце постоянно напоминало ему о своем существовании. И чем больше напоминало, тем больше он тревожился. Он, как белка в колесе, всю жизнь пытался убежать от болезни. Но был к ней все ближе и ближе. А связано это было с тем, что одним из компонентов, который привел его к болезни – любовь к ночным утехам – он пользовался на полную катушку.

### ***Инфаркт как гарантия самосохранения организма?***

Когда он пришел ко мне, то уже был глубоким ипохондриком и постоянно прислушивался к своему сердцу. Я его пролечил нейро-лингвистическим программированием, и боли практически исчезли.

Но потом он получил большую и очень ответственную должность в своем южном городе. И в 90-е годы в течении

длительного времени вынужден был вести войну за сферы экономических влияний. А это, как мы прекрасно знаем, очень опасное занятие, особенно тогда!

И его бессознательное решило увести его от этого самым радикальным способом – оно устроило ему инфаркт миокарда! После выздоровления он ушел с этой работы, и теперь бережет свое здоровье: не пьет, не курит, «налево» не смотрит, из-за работы не расстраивается. Естественно, его бессознательное теперь довольно и более в сердце у него нет.

### *Как страх смерти вгоняет нас в заколдованный круг.*

Когда человек по той или иной причине приходит к выводу, что в его организме что-то работает не так, как надо, то для него это становится сигналом об опасности для жизни. Он, естественно, начинает прислушиваться к себе. И чем больше он прислушивается, тем больше чувствует свое тело. И если он мнителен, то в результате попадает в заколдованный круг.

Любые ощущения, которые идут к нам от организма, мы склонны преувеличивать и делать из них макси – выводы. Ведь любая боль в потенциале – угроза для самой главной нашей ценности – жизни.

При ипохондрическом неврозе любые НОРМАЛЬНЫЕ ощущения, которые идут от внутренних органов, восприни-

маются человеком в десятки раз сильнее, чем у здорового человека. Связано это, скорее всего, с тем, что организм начинает контролировать ВСЕ потенциально опасные ощущения, которые идут от внутренних органов.

Если у мнительного человека кольнет сердце, то для него это является сигналом – ОПАСНОСТЬ для жизни! И он начинает пристально «вглядываться» в сердце. Естественно, в результате он начинает его чувствовать сильнее.

Организм как бы говорит: «Ваше Величество хочет больше узнать об этом органе? Пожалуйста!» и снимает естественные мозговые фильтры, которые задерживают ощущения, идущие от этого органа к сознанию. Эти фильтры созданы природой для того, чтобы не затопить ощущениями, идущими от тела, сознание и таким образом не дезорганизовать его деятельность.

В результате человек попадает в заколдованный круг: чем больше он вглядывается, тем больше ощущает. И тем больше тревожится по поводу этих ощущений, что заставляет его еще более пристально «вглядываться» внутрь себя. И он убеждается: «Ну вот, не зря кольнуло. Значит у меня что-то очень серьезное!»

К. Юнг говорил по этому поводу: «Психологически нездоровые люди обычно фанатики здорового образа жизни. Они постоянно ищут правильную пищу и напитки, не курят и не пьют вина, они нуждаются во множестве солей и одержимы аптеками. Вечно с новыми выдумками, но никогда не здоро-

вы до конца. Те, кто так заботятся о себе, всегда болезненны. Эта поразительная страсть, например, к питью определенной воды, происходит из постоянного страха в них, то есть страха смерти. Потому что нечто внутри говорит: «Господи, не дай мне умереть, ведь я еще не жил».

# Глава 14. Внутримозговая коммуникация или языки общения сознания и бессознательного

От бессознательного мы получаем информацию при помощи эмоций, интуиции, оговорок (расхождения между тем – что хотим сказать, и что говорим на самом деле) и сновидений.

С моей точки зрения самым главным каналом воздействия бессознательного на сознание являются эмоции. И сначала мы поговорим о них. Они делятся на те, которые мы чувствуем и те, которые выражаем. И те, и другие могут быть положительными или же отрицательными.

*Эмоции как наиболее легкий способ понять – чего же хочет бессознательное?*

Те эмоции, которые мы выражаем, являются средствами, еще одним языком, при помощи которого мы общаемся с другими людьми. У новорожденного ребенка они – единственный рычаг воздействия на окружающих. И свое довольство или же недовольство воздействием окружающего мира он выражает при помощи эмоций выражения: плача, смеха

и т.д. Да и взрослые люди всю пользу получают от этого рычага воздействия на окружающих.

А вот те эмоции, которые мы чувствуем, являются индикаторами соответствия или же несоответствия желаемого и действительного, своеобразными сигнальными лампочками на шкале управления «машиной» организма.

Таким образом, испытываемые чувства – это индикаторы отношения бессознательному к тому или иному событию жизни. Когда человек импульсивно выдает вонючие эмоции, которые не соответствуют его сознательным установкам, это является активным протестом бессознательного, свидетельствующем, что сознательные установки диаметрально противоположны тому, что хочет бессознательное. Где-то я прочитал, что эмоции возникают от трения внутреннего мира о внешний. Очень образно!

### ***Механизм появления тревоги***

Все органы чувств поставляют чувственную информацию в «светлый круг» сознания. И мы ощущаем, видим, слышим и так далее. После этого информация попадает в бессознательное, где она сравнивается на вредоносность и полезность с банком данных – шкалами ценностей и опасностей. И если бессознательное на основе этих данных решит, что из окружающего мира идет опасность, то оно пошлет «наверх» эмоцию – тревоги, страха или же паники.



С точки зрения Фрейда тревожность является интернализированным страхом, сигналом для Эго, что вытесненная склонность готова проникнуть в сознание и угрожает целостности Эго. Таким образом, с его точки зрения функция тревоги такая же, как у страха, который является ответом на внешнюю угрозу, подготавливающим Эго к встрече с чрезвычайными обстоятельствами. Хотя, конечно же, тревога достаточно часто связана с внешними объектами. Но в этом случае человек очень часто не осознает этой связи.

Защитные процессы приходят в движение не только тогда, когда человек сталкивается прямо и непосредственно с некой опасностью, то есть, например, тогда, когда обнаружены его тайные притязания к жизни, поставлены под сомнение его иллюзии, его меры безопасности подвергаются опасности, но даже тогда, когда он отдаленно приближается к этим областям.

И чем более человек полон решимости сохранить их в неприкосновенности, тем чувствительнее он реагирует на приближение к ним. Он похож на человека, боящегося грозы, который приходит в ужас не только от грома и молнии, но и реагирует с опаской даже на облачко, появившееся на горизонте.

Вильям Фишер (1988) обнаружил, что тревожность возникает почти всегда, когда (1) обстоятельства требуют действий индивидуума, (2) индивидуум не уверен в своих способностях сделать это, (3) результат для него важен (обыч-

но более важен, чем это кажется при поверхностном анализе ситуации).

Таким образом, тревога является ориентировочной реакцией, симптомом несоответствия желаемого действительному. Это оценочная категория, показывающая нам степень опасности, исходящей от объекта. Чем большей потенциальной опасностью обладает объект (то есть – чем более высокое место в шкале опасностей он занимает), тем большую тревогу он вызывает.

Страх же появляется в том случае, если степень опасности, идущая от объекта тревоги (как кажется человеку), резко увеличивается. И вероятность повреждения организма С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО становится очень вероятной. Он является следующим этапом после тревоги в системе сохранения гомеостаза.

Паника же в этом контексте – вышедший из под контроля страх. И является императивной реакцией на удаление от данного объекта как возможного источника повреждения на максимальное расстояние.

Если мои желания нарушают устоявшиеся законы группы (а они, как известно, защищают личные права входящих в группу людей, а значит способствуют выживанию всей группы), то у меня при мысли сделать желаемое может появиться тревога. Я могу не понять – почему внешне очень простое дело вызывает у меня иррациональную тревогу. Но, вероятнее всего, я в этом случае откажусь от своей затеи.

С течением времени мотивы этой тревоги забываются и логические связи между появлением тревоги и ее разрешением теряются. И люди начинают делать какие-либо действия ритуально – совершенно не осознавая: зачем и почему они это делают? Они просто знают, что это делали предки. А они завещали неукоснительно выполнять то же самое и своим потомкам. Примерно по такому механизму формируется церковная догматика.

Таким образом, в основе эмоций, которые мы ощущаем, лежит сравнение реальности с нашим личным опытом и перспективой беспрепятственной реализации потребностей. Если появляется какое-либо событие, которое оценивается бессознательным как потенциально опасное, то оно предпримет решительные действия для удаления от этой опасности.

Детские страхи у взрослых практически всегда проявляются в завуалированной форме. Например, человек встречается с другим человеком и чувствует идущую от него «отрицательную энергию», от которой ему становится плохо. Таким образом, он может реагировать на его плохое настроение.

Если мама у этого человека часто была «не в духах», если ему в детстве из-за этого часто попадало, у него на всю жизнь может сохраниться настороженное отношение к фактам проявления отрицательных эмоций относительно него: «Если человек «не в духах», то мне может здорово влететь!»

Но взрослый человек не может позволить себе осознать этот свой страх в таком виде. И оформляет его для себя в форме биополярного воздействия.

Как это произошло с одной моей знакомой, которая обратилась ко мне с жалобами, что ее сглазил врач-иглотерапевт. Во время сеанса терапии она почувствовала, что от взгляда врача ей почему-то стало плохо. Она тут же прервала сеанс и ушла домой. Но дома ей становилось все хуже и хуже вплоть до того, что ей пришлось вызвать скорую помощь. После этого у нее «расшалилась» веге-татика, то есть у нее появились разнообразные и преходящие боли в разных органах. Лекарства не помогали, и ей пришлось обратиться ко мне за помощью.

В результате расспроса мне стало ясно – что же с ней произошло? Она была старой девой, то есть не только не была замужем, но и не жила половой жизнью до 35 лет. Естественно, половая энергия у нее не могла проявиться в нормальном виде, а сублимировалась в болезни.

А уж эти болезни она лечила **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО** у мужчин – врачей при помощи мануальной терапии, массажа и иглотерапии. Врачами уже давно замечено, что такие женщины неосознаваемо выбирают именно мужчин-врачей. Видимо прикосновения к телу являются для них символическими заменителями реального полового контакта с ними. И пока они выполняют правила игры, то есть являются врачами – и только! – все идет хорошо.

Но эта моя знакомая была довольно красивой женщиной. И, вполне возможно, что в тот раз врач на нее посмотрел с интересом – как на женщину, с которой можно пообщаться не только в больнице. И та часть ее Я, которая была ответственна за подавление ее сексуальности, в этом взгляде почувствовала угрозу своим целям. И сделала так, что сознание восприняло этот взгляд как «вредоносный биополярный». И постаралась увести ее от опасности как можно быстрее и как можно подальше.

Но этот взгляд врача всколыхнул в ней океан неизрасходованной и подавленной сексуальной энергии. И психика этого «шторма» не выдержала! Через несколько дней ее поведение изменилось, она стала тревожной и пугливой. И однажды, имея на себе из одежды только очки, выбежала на улицу и с криками и слезами бегала вокруг дома. И, естественно, попала в психиатрическую больницу. Но даже нейрорептики не смогли потушить тот пожар, который разгорелся в ней. И однажды среди ночи в довольно темной истории ее убил родной брат, с которым она жила в одной квартире.

В моей врачебной практике был также случай, когда одна из моих пациенток из подобной ситуации выбралась с меньшим для себя ущербом. Она получила очень жесткое сексуальное воспитание (жила и воспитывалась в глухой марийской деревне). Смысл этого воспитания: «До замужества «Этим» заниматься категорически запрещено!» Она была очень стеснительной девушкой. Да и красотой особенно не

блистала. В деревне это бы не помешало ей выйти замуж, но в городе, где она была предоставлена самой себе, это сыграло свою роковую роль.

Ей пришлось много лет подавлять в себе все сексуальные импульсы. И часть, ответственная за реализацию сексуальной функции, не найдя другого выхода из сложившейся ситуации, решила ее на время свести с ума (ну что можно спрашивать с психически больной?)

Ее поведение внезапно стало неадекватным. И в состоянии помрачения сознания она начала половую жизнь. При этом она совершала такие неадекватные поступки, что в результате попала в психиатрическую больницу (ей даже был выставлен диагноз – шизофрения).

После моего лечения она вышла замуж, родила ребенка и живет нормальной жизнью. Я за ней наблюдал 12 лет и за это время она в психиатрическую больницу больше не попадала.

Мне представляется, что если бы она каким-либо образом преодолела этот барьер, находясь в здравом уме, то это могло бы для нее кончиться очень плохо. «Материнские» сексуальные запреты вполне могли бы ее довести до самоубийства (как это происходило неоднократно с девушками, обманутыми парнями).

### *Самый распространенный способ самоубийства*

При просмотре фильмов ужасов бессознательное может

начать воспринимать сюжет как реальность, которая действительно существует в мире. Связано это с тем, что для него почти все равно – реальность то, что оно видит, или же только фильм. Оно воспринимает информацию, идущую через зрительный и слуховой каналы, как объективную реальность. Ведь бессознательное может не знать, что во внешнем мире есть такая штука, как кино. И то, что видят глаза, на самом деле является проявлением больной фантазии режиссера.

Бессознательное чутко прислушивается ко всему тому, что идет извне. Если человек постоянно, страшаясь чего-либо, ярко и образно живописует внутри себя то, чего боится, если постоянно думает о болезни и ее последствиях, то он, таким образом, программирует себя именно на то, чего боится.

Я часто привожу своим пациентам одну ситуацию, которая как-то разыгралась на моих глазах. Одна моя знакомая женщина причитала, узнав о смерти другого моего знакомого: «Вот, Иван Иванович-то, всю жизнь боялся рака и от рака умер. Как будто чувствовал свою судьбу!»

И я, тогда уже врач, вначале тоже начал вздыхать над горькой судьбой этого нашего общего знакомого. Но потом задумался: «А не своим ли страхом сам себя убил этот Иван Иванович?»

Кстати, эта моя мысль была поворотным моментом, после которого я стал рассматривать болезни не с точки зрения ор-

тодоксальной медицины, а уже с позиции влияния психики на тело.

Сознание таким образом как бы постоянно показывает бессознательному «рекламный ролик». Организм начинает воспринимать эти мысли как команды к действиям – со всеми вытекающими из этого последствиями.

Бессознательное не организовано для верификации фактов, идущих извне – это работа сознания. Все факты, которые падают сверху, оно принимает за реальность. Ведь очень редко нам на выбор предлагается или абсолютно белое или абсолютно черное. А из серых тонов рождается тревога. И бессознательное начинает бояться окружающего. Оно ужасается: «Кошмар, что происходит в этом мире!» И постоянно сигнализирует сознанию при помощи эмоций тревоги и страха: «Будь осторожен, за углом может притаиться убийца!»

Кстати, именно из-за этого у детей появляются страхи после просмотра или прослушивания страшных сказок. У них настолько яркое воображение, восприимчивость к информации настолько велика, что любые страшные события (будь они реальными или же только воображаемыми) вызывают соответствующую реакцию части Я, ответственной за самосохранение. Поэтому их надо оберегать от бесконтрольного просмотра мультфильмов. Также и поэтому я считаю, что до подросткового возраста дети НЕ ДОЛЖНЫ присутствовать на похоронах! Пусть даже это похороны самых близких родственников.



## *Сны как способ заглянуть на «кухню» бессознательного*

Юнг считал, что сны являются естественной реакцией саморегулирующейся психической системы на обстоятельства жизни. Он говорил: «Моя идея заключается в том, что сон ничего не утаивает, мы просто не понимаем его языка. Например, если я вам процитирую отрывок на греческом или на латыни, кто-то из вас его не поймет, но это не потому, что текст что-то скрывает, а потому, что вы не знаете греческого или латыни».

Юнга в первую очередь интересовали не действенные причины сновидений; он даже считал, что сны часто бывают предвосхищающими. Он считал, что если такие сны рассматривать только с точки зрения причинности, то в них не обнаружится никакого особенного смысла. На самом деле они представляют безошибочную и многостороннюю информацию об обстоятельствах психической жизни человека; понимание этой информации имеет величайшее терапевтическое значение.

Каждый факт, идущий из окружающего мира, анализируется бессознательным, сравнивается с уже известной информацией на предмет его полезности или вредности для дела выживания организма. Днем мы не можем видеть этого процесса, так как заняты более важными делами.

Ночью – же, когда непрерывный поток новых впечатлений прерывается, мы становимся свидетелями того, как наше бессознательное «ворочает» факты, решая – когда и в связи с чем они могут понадобиться и куда, в какую «коробку», их положить.

В этом плане медленный сон, когда человек не видит сновидений и почти полностью отключается от постороннего, вполне можно назвать сном бессознательного, когда оно действительно перестает работать.

### *Бессознательное крутит нам «немое кино»?*

В тех случаях, когда человек видит тяжелые сны со сценами его преследования преступниками или монстрами, когда от попыток убийства он спасается только в последний момент, и только просыпаясь, то бессознательное в символической форме предупреждает человека о том, что дела у него идут хуже некуда. И что все может кончиться большими неприятностями.

Если же ассимилированная информация подтверждает оптимистические прогнозы, то мы видим хорошие сны или же у нас «беспричинно» появляется хорошее настроение.

Если у человека появляется так называемый «неполный» сон, когда он вроде бы спит, но при этом у него есть ощущение, что он не спит, то это может быть механизмом, который разум использует для решения проблемы, интегрируя

на время потенциал сознания и бессознательного.

Если человек постоянно видит один и тот же (с незначительными вариациями) сон, то это говорит о каком-то хроническом и трудноразрешимом конфликте, терзающем психику. Бессознательное пытается найти выход из этой ситуации и постоянно, при появлении каких-либо новых сведений, примеряет их к этой проблеме.

Представьте себе женщину, которая росла и воспитывалась в семье со строгими традициями, но ей внедрили чувство неординарности. Также ее приучили с подозрением относиться к окружающим людям, особенно к мужчинам (им от нас только «Это» нужно). А мечтает она, как и большинство других женщин в нашей стране, о прекрасном Принце, который заберет ее в воздушный замок.

И вот она в течение дня в рамках работы встречается с несколькими людьми, ссорится с мужем, видит по телевизору фильм с элементами эротики, а сын приходит из школы с «фингалом».

Ночью во сне она может увидеть себя прекрасной принцессой, которую злой волшебник забросил в темный лес. И ей приходится выходить из него по грязной дороге, обходя лужи. По пути она встречает серого волка, который ее хочет съесть. И ей удастся миновать его зубов только с великим трудом.

Если у нее есть любовник и отношения с ним тоже не ахти какие, то она в этом сне может увидеть, что дорога, в конце

концов, выводит ее к прекрасному замку, на стене которого стоит принц. Но по мере приближения к нему замок становится все более неприглядным, а принц кривым и косым.

Если же эти отношения достаточно хорошие, то она может увидеть, что на поляне стоит прекрасный замок. А принц – просто волшебное существо, настолько хорош! И она бросается к нему. Но ей мешает тяжелое ядро в форме волчонка, которое злой волшебник приковал к ее ноге. И пока она, волоча за собой тяжелое ядро, ковыляет к замку, он тает в небе, становясь все более призрачным. И она остается одна посреди поляны на грязной дороге.

Или, например, мужчина постоянно видит эротические сны, в которых он встречается с женщинами, обнимает их, целует. Но в самый ответственный момент что-либо происходит, что не дает ему довести дело до конца – женщина сбегает от него, обрушивается потолок, заходит мама и начинает его стыдить и так далее и тому подобное. Понятно, что такие сны являются проявлением его неуверенности в своих мужских силах.

### *Антидепрессанты – кувалда для бессознательного?*

И к этим сигналам бессознательного (эмоциям и снам) надо внимательно прислушиваться, анализировать их. И делать что-либо, чтобы решить те конфликты, отражением ко-

торых являются данные отрицательные эмоции и тяжелые сны. Но люди обычно дают эти сигналы таблетками (транквилизаторами и антидепрессантами). А антидепрессанты фактически являются своеобразными снотворными для бессознательного, «вырубающими» его.

Действие же транквилизаторов, которые обычно применяют при невротических состояниях, заключается в том, что они «обрезают» сильные эмоции, которые появляются у человека в этих случаях. То есть эти лекарства обрывают связь с бессознательным, «глушат» его (как это делали с «Голосом Америки» в Советском Союзе). Человек, принимая таблетку, как бы говорит: «Не хочу я, бессознательное, слушать твои бредни! Заткнись или засни! И не беспокой меня».

Можно образно определить болезни как язык тела, который выражает невысказанное, а симптомы как крик нашего тела, своеобразный зов о помощи, обращенный к сознанию.

Симптом является индикатором неполадок в организме, которые жизненно необходимо убрать. И бессознательное никогда так просто не откажется от симптома, в котором испытывает острую нужду. И как только освободится от давления таблеток, поспешит вновь захватить утерянные позиции. Или же найдет новые пути для самовыражения.

Таким образом, «немотивированные» депрессии, беспокойство, сексуальные трудности, избыточный вес являются суть индикаторами, сигнализирующими о несоответствии реального положения дел бессознательным стремлениям.

## *Шифрограммы бессознательного*

Во сне очень часто кодируется в виде символических сновидений то, что запретно в данной культуре или для данного человека. И это вовсе не обязательно секс, как это психологи привыкли считать еще со времен Фрейда. В Вене времен Фрейда он был запрещен, и поэтому сексуальные желания людей кодировались в форме символических сновидений.

У человека нашего времени таким образом может кодироваться какой-либо постыдный ДЛЯ НЕГО поступок, который он старается забыть. Или же бессознательное при помощи этих снов толкает сознание к тому или иному выбору. Но также бесспорно и то, что сны вовсе не обязательно должны нести символический смысл. Сон может быть простым «просмотром» сюжетов из предыдущего дня.

Не знаю, так было на самом деле или это просто анекдот, но интересная ситуация образовалась с дочерью Фрейда – Анной. Она при учениках попросила его растолковать ее сон, в котором Юнг, Адлер и сам Фрейд предлагали ей бананы. Смущенный Фрейд сказал: «Ну... могут же быть простые сны!»

# Глава 15. Психосоматические механизмы формирования болезней

## *Что может сломать психику ребенка?*

В течение жизни под влиянием социума мы вынуждены корректировать свое поведение. То есть нам приходится менять свои воззрения «под принуждением». Но таким образом мы входим в конфликт с ранее введенными в нас программами поведения. И начинается внутренний скандал, который иногда превращается в «гражданскую войну».

Отказ от Родительских программ всегда болезнен и степень боли и моральных метаний зависит от того, насколько рано этот «закон» внесен в человека, имеет ли он статус «конституционного».

Достаточно серьезно этот конфликт проявляется в ситуации «буриданова осла». Легенда гласит, что одному осла крупно не повезло: он оказался на одинаковом расстоянии от двух одинаковых стогов сена. И когда он решал, что правый стог выглядит аппетитнее и уже поворачивал голову в его сторону, какая-то часть его ослиного мозга говорила: «Нет,

другой стог лучше!» Он поворачивал голову к этому стогу и... ситуация повторялась. Бедолага так и умер от голода на этом месте!

Люди очень часто попадают в подобные ситуации, когда сделать однозначный выбор невозможно или из-за незнания всех последствий того или иного выбора. Или когда им предлагается выбор между слишком важными вещами. И у них образуется фрустрация – состояние следующее за неспособностью человека решить свои проблемы.

И это в потенциале может привести к **ОЧЕНЬ** большим проблемам. Например, мама говорит ребенку: «Это белое!» И он знает, что если мама говорит такое, то это действительно так. Ей можно доверять! Но через некоторое время, когда он остается с бабушкой, та, указывая на это же, говорит: «Это черное!» И ребенок попадает в страшную ситуацию!

Ведь обе они достойны доверия, он многократно убеждался, что им **ОБОИМ** можно верить. Они обе являются для ребенка **Богам**, т.е. в это время их авторитет для него непрекаем. Но его инстинкт говорит, что иметь два мнения на одно и то же **НЕЛЬЗЯ!** Из-за этого в опасной ситуации можно сделать неправильный выбор и погибнуть.

Он должен сделать выбор – чему верить? И таким образом **ОН ДОЛЖЕН ПРЕДАТЬ ОДНОГО ИЗ БОГОВ!** Если авторитет этих **Богов** для него примерно одинаков, то есть с обоими он **ДОЛЖЕН** считаться, то сделать безболезненный выбор практически невозможно! В результате ребенок полу-



чает моральный надлом – в его «конституции» появляется неразрешимое противоречие.

В экспериментах на животных удавалось получить так называемый экспериментальный невроз. Если получить два противоположных условных рефлекса, а затем дать соответствующие раздражители одновременно, подопытные животные демонстрируют поведенческие и вегетативные нарушения вплоть до необратимых органических поражений (инфаркт миокарда, гипертония). (Петзольд и Райнделл, 1977).

Ведь если животное не знает – как поступить в данной ситуации, то это может привести к роковой ошибке при выборе своего поведения. Этот механизм образования неврозов и психозов вполне может быть причиной страданий и у людей. Ведь нам очень часто приходится попадать в ситуации, когда выбор неоднозначен, когда стимулы почти одинаковы и выбрать правильное поведение очень трудно и так далее и тому подобное.

## *Шизофрения – перелом психики?*

Когда этот конфликт возникает в период формирования ядра личности (приблизительно до 3 лет), то надлом психики будет очень сильным и проявится при первых, даже не очень сильных, нагрузках на психику. Это вызовет несовместимый с нормальной жизнью «перелом позвоночного столба» психики. Что тут же приведет к дезорганизации психической

деятельности и злокачественной форме шизофрении. Ядро личности такого человека рассыпается и развитие психики становится невозможным.

Или же у него в будущем появится шизофренический процесс, который затрагивает ядро личности. В этом случае у него не будет чувства болезни, чувства своей измененности. Проще говоря: все видят, что он болен, а он сам себя больным не считает.

Если в момент базового конфликта «белое\черное» резервов адаптации психики окажется достаточно (или же авторитет одного из Богов будет несколько ниже, чем у другого – слава Богу, чаще всего так и случается!), то ребенок делает выбор между этими противоположными требованиями и это никак не отражается на его поведении. Он продолжает свое развитие внешне без особых проблем.

Но внутри него может появиться слабое место, трещина в одной из «костей скелета», которая в будущем, когда жизнь предъявит ему повышенные требования, проявится в виде шизофренических расстройств.

Например, чаще всего это происходит при сдаче экзаменов – выпускных в школе или же вступительных в высшее учебное заведение. В этих случаях чаще всего у человека ядро личности не затрагивается. И он ощущает идущий внутри него шизофренический процесс как что-то чуждое, привнесенное в него извне.

Третьим вариантом проявления в жизни результатов это-

го конфликта является повышенная возбудимость, реактивность, неустойчивость психической деятельности такого человека. Что, в конце концов, при появлении жизненных конфликтов, очень быстро приведет к появлению у него психопатических реакций, тяжелых неврозов или же психосоматозов. На этой основе образуются ранние психосоматозы у детей.

Чем позднее образуется конфликт «белое\черное», тем в более отдаленном будущем и в более легких формах проявится шизофрения. Чем более поздно образуется конфликт, тем вероятность того, что в результате шизофренического процесса будет затронуто ядро личности, меньше. Человек в итоге будет более устойчив к психологическим нагрузкам.

И нарушения психики, ежели они все-таки появятся, будут идти по типу сенестопатий и галлюцинаций, к которым сохраняется определенный уровень критики. В этих случаях человек будет воспринимать болезнь как что-то чуждое, что руководит его поведением, но как бы привнесенное извне.

***Даже конфликт «белое/черное» имеет не только черные, но и светлые стороны.***

Через конфликт «белое/черное» проходит практически каждый человек (особенно в нашей стране, когда в одной квартире может жить 3-4 поколения одной семьи). Но, есте-

ственно, не у всех это вызывает шизофрению.

Связано это с тем, что если предательство «так себе», то есть если мнение одной стороны ощутимо менее значимо, чем мнение другой и, в принципе, можно с ним не очень считаться – это приучает человека к компромиссам, делает в конце концов его психику более гибкой и приспособляемой к зачастую противоречивым требованиям окружающего мира.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что одной из самых важных причин появления у людей шизофрении, является несбалансированное воспитание в родительской семье. То есть ребенок в значительной степени является жертвой некомпетентности родителей в воспитании. Или же их фактической нелюбви к нему.

И если механизм образования его болезни примерно таков, как это описано выше, то шизофреник на бессознательном уровне это понимает и никогда своим родителям не прощает их «воспитание». И своей болезнью их за это наказывает. Даже более того! Пока он живет в родительской семье спонтанное выздоровление почти невозможно.

### *Есть ли уродства характера?*

Психопатию часто называют уродством характера. И считают, что она соотносится с телесными уродствами примерно так, как отсутствие конечности. Но мне представляется,

что это не так. Психопаты изначально люди, такие, какими нас создала природа или Бог. Но в процессе жизни в человеческом сообществе все люди вынужденно само-ограничиваются. И чем более ребенка приучают к самоограничению поведения, тем он ближе к идеальному человеку – через пограничную аномальную личность, акцентуацию, к норме и, в конце концов, к альтруизму.

Психопаты в своем психологическом развитии остались на уровне ребенка до 2 лет, которые совершенно не способны к самоограничению. Затем ребенка приучают к послушанию, через это развивая его. Преморбид, естественно, играет свою роль. Но если программы воспитания адекватны данному конкретному ребенку, то ЛЮБОГО ребенка можно воспитать до социально приемлемого поведения. Но, к сожалению, обстоятельства жизни и отсутствие адекватного воспитания приводят к тому, что ребенок застревает в своем психологическом развитии на некотором уровне.

Где-то в специальной литературе я прочитал отчет об исследовании психики Чикатило. И выяснилось, что во время войны, когда ему было лет пять, на его глазах съели брата! Понятно, что это событие так изуродовало его психику, что он убивал людей совершенно спокойно. В ЕГО системе ценностей это было вполне нормальным, т.к. в период формирования шкалы ценностей ему дали пример того, что в этом нет ничего невозможного.

Развитие психики может сильно деформироваться также

и от сильного испуга. Например, если ребенка чуть не сбила машина при переходе улицы, то страх перед машинами останется у него на долгое время (если не навсегда) и будет влиять на все выборы, которые он будет делать в своей жизни.

Например, если для того, чтобы пойти в музыкальную школу, надо будет переходить улицу, то ребенок сделает все, чтобы эту страшную процедуру не выполнять. Таким образом, страх перед машинами лишит его музыкального образования. И это, наверное, самое безобидное последствие перенесенного когда-то страха. Чаще всего неприятности бывают намного серьезнее.

В течение жизни на развитие человека влияет масса факторов, которые в той или иной мере деформируют развитие его психики. Поэтому логично предположить, что на белом свете вообще нет людей с правильной структурой психики.

### ***Что лучше: быть нормальным человеком или же шизофреником?***

Установлено, что более 80% населения имеет те или иные психические отклонения. Но многие даже не подозревают этого, живут вполне нормальной жизнью.

Все мы, кто в большей, кто в меньшей степени, но «шизофреники» или «параноики», то есть страдаем от той или иной раздвоенности своей психики и наличия неадекватных идей. Но это не повод для того, чтобы посыпать свою голову

пеплом и удалиться в монастырь. Это абсолютно нормально для Человечества, так как все это компенсируется за счет **ОЧЕНЬ** большой гибкости психики и мощных адаптивных механизмов. В результате это чаще всего не приводит к дезадаптации их в обществе. Таким образом психическая норма – это гармоническое сочетание патологических радикалов, которые взаимно-уравновешивают свое влияние на поведение человека.

Если всех людей поставить в одну очень длинную шеренгу и на левый край поставить самых больных в психическом плане людей, а на правый – самых здоровых, то абсолютное большинство людей будет находиться на том или ином расстоянии от этих краев. То есть очень мало совершенно больных людей и очень мало 100% здоровых.

Если человек, в общем и целом, доволен собой, а им довольны другие люди, если он без особого для себя напряжения выполняет обыденные обязанности, которые на него наложилась семья или общество, то вне зависимости от того, что творится в его голове, его **НЕЛЬЗЯ** (!) назвать шизофреником.

Если этого положения не придерживаться, то легко можно пойти даже дальше того бредового положения, которого придерживалась советская московская школа психиатрии, которая была готова поставить диагноз шизофрении чуть ли не 50 % населения нашей страны.

Я считаю абсолютно здоровыми в психологическом плане

людьми только дебилов. Все остальные люди потому и называются нормальными людьми, что являются не такими «правильными», как эти представители Человечества. Мы потому и считаемся нормальными людьми, что реагируем на стимулы, идущие из внешнего мира, очень гибко. И чем более гибко мы это делаем, тем здоровее бываем.

***Гибкость – самое лучшее качество материала, из которого сделан человек?***

Самую главную проблему, которая встает перед человеком в его жизни, можно сформулировать примерно так: в нужное время в нужном месте требуется делать нужное дело. Если у него это получается, то человек будет полностью адекватен той реальности, что его в это время окружает. В этом случае человек будет полностью доволен собой; он будет полон сил для достижения желаемого и здоров. Если же ему не удастся выполнить ту или иную часть этой триады, то он получит проблемы – физические, психические или социальные.

Также важно то, что в разных возрастах человек стремится к разным формам и степеням баланса с окружающей средой, которые помогут ему в данных конкретных условиях тратить минимум сил для сохранения гомеостаза. И может случиться так, что в определенном возрасте определенному человеку невроз становится нужным.



И если такого человека специальными методами избавить от невроза, но не дать ему адекватной замены, то сохранение гомеостаза будет требовать от него таких усилий, на которые он не способен. И в результате он будет вынужден или вернуться в болезнь или же тем или иным способом убить себя (при помощи или психосоматоза или веревки). И благословением для него может стать алкоголь!

И критерием того – надо или не надо такого человека лечить, является его четко выраженное ощущение, что так жить дальше не удастся, что если все будет идти так, как шло, то он упадет «в пике». Человек в результате этих умозаключений приходит к выводу, что каковы бы ни были затраты (психологические и материальные) на избавление от этого, они того стоят.

Задача человека – быть адекватным ситуации сейчас и в долговременной перспективе. А также в том, чтобы тратить на этот процесс минимум усилий. Человек вынужден всю жизнь балансировать на грани оптимальной для данного времени адаптации. И вся проблема заключается в том – какой ценой он этого добивается?

Поэтому я считаю, что противопоставление: «больной – здоровый» неправомерно. И нам нужны не больницы, здравницы! То есть места, где не борются с болезнями, а учат их предотвращать.

Уход в болезнь зачастую является своеобразным компромиссом, на который человек вынужден идти, пытаясь най-

ти баланс между шкалами ценностей и опасностей. И при этом жить в обществе и получать от него дивиденды. Болезнь становится способом адаптации, с помощью которого человеку удастся сохранять физическое, психическое и социальное равновесие при взаимодействии с миром. Больной человек находит в психосоматозе возможность остаться таким же, как был.

### *Навязчивости как наследство от обезьян*

Бессознательное человека четко запоминает условно-рефлекторные связи, которые связаны со здоровьем и сохранением жизни. К. Лоренц в своих работах отмечает, что животное начинает бояться тех кустов, около которых его чуть не съели. Поэтому оно всегда выбирает знакомые пути – ведь они неоднократно связывались у него с безопасностью. И будет избегать всего, что в потенциале может лишить его жизни.

«Если по дороге к норе эту ветку перепрыгнул, а под эту подлез, и все обошлось, поступай так и впредь». Это закон для животных, т.к. для безопасности надо запоминать ситуации и стараться их повторять. Для существа, лишенного понимания причинных взаимосвязей, должно быть в высшей степени полезно придерживаться той линии поведения, которая уже – единожды или повторно – оказалась безопасной и ведущей к цели.

Если неизвестно – какие именно детали общей последовательности действий существенны для успеха и безопасности, то лучше всего с рабской точностью выполнять ее ЦЕЛИКОМ».

И мы тоже в полной мере подчиняемся этой программе, полученной от животных предков. Кто в детстве не связывал себя уймой подобных табу: шагая по плитам, не наступай на стыки, когда идешь в школу – не оглядывайся и так далее и тому подобное. Могло случиться так, что, играя, ребенок поставил себе цель не наступать на трещины в асфальте. А после этого получил какой-то крупный успех в своих делах. И, если он решал, что успех пришел только потому, что он ни разу не наступил на трещину в асфальте, то потом уже начинал делать это сознательно. А потом это в конце концов приводит к навязчивостям.

### *Патологическая обратная связь.*

Однажды на Макаровских курсах в Красноярске мне пришлось лечить одну свою коллегу из Казани. У этой женщины была проблема: как только дела ее начинали идти плохо, у нее появлялся страх перед движущимся транспортом.

Оказалось, что в детстве по дороге в школу она загадывала: если успею пробежать перед машиной – получу пятерку (т.е. добьюсь успеха). И у нее образовалась связь: «Перешла улицу – у меня все будет хорошо!» И, действительно, она

ВСЕГДА в этом случае получала пятерку.

Но, когда она стала взрослой, этот рефлекс начал работать и в другую сторону. Если дела у нее шли на «пятерку» – она свободно переходила улицу. Если же она сама себе ставила «двойку» за достижения в жизни на данном этапе, то заодно «запрещала» себе и переход улицы.

Или, например, если человека в темном переулке изобьет группа хулиганов, то в будущем подобная ситуация всегда будет вызывать у него тревогу. И когда он на улице встретит группу мужчин, то у него может появиться неосознаваемая тревога. Если же это произойдет вечером, уровень тревоги будет на порядок выше, чем если бы это произошло днем. Но если встреча произойдет в темном переулке, то у человека может развиться неконтролируемая (и необъяснимая для него, так как эти люди никакой агрессивности относительно него не проявляли) паническая реакция.

### ***Навязчивости – признак инфантильности?***

Один мой пациент, который страдал тяжелыми навязчивостями, рассказывал о том, как у него начиналась болезнь. Инстинкт самосохранения диктует ребенку: «Одному оставаться очень опасно – запросто можно попасть на обед хищнику! Поэтому надо быть постоянно рядом с мамой». Из-за этого ребенок старается всегда быть рядом с матерью как гарантом своей безопасности.

Однажды, когда мама этого моего пациента некоторое время отсутствовала дома, ему стало очень страшно. И он всеми фибрами души захотел, чтобы мама пришла. И вот тогда-то и пришла к нему та мысль, которая, в конце концов, сделала его больным. Он решил, что если сделает определенное движение, то мама придет домой. И она действительно пришла сразу же после этого действия! Это его так поразило, что он запомнил эту связь между жестом и приходом матери.

В следующий раз, когда мама опять куда-то ушла, он повторил этот жест уже сознательно. И так получилось, что мать опять пришла почти сразу после этих действий. Ему это очень понравилось. И потом он экспериментировал с этими действиями. И у него то получалось, то не получалось, то есть бывало так, что мама приходила домой после его движений, а бывало, что и не приходила. Но эта патологическая связь уже образовалась и он «попался»! И таким образом с каждым днем сползал в болезнь все глубже и глубже.

Кстати, подобные мысли и действия были в детстве и у меня. Но мне повезло: положительного подкрепления я не получил!

Очень частая проблема, с которой сталкиваются многие люди – сверх запросы, сверх требовательность к себе – тирания долженствования. У меня был пациент, у которого были сильнейшие навязчивые желания проверить – правильно ли он сделал то или иное действие, правилен или нет перевод слова с английского.

Он называл эти навязчивости «собаками», которые терзают его тогда, когда захотят. Бывало так, что он проверял и перепроверял свои действия целыми СУТКАМИ, доводя себя до изнеможения.

При работе с ним выяснилось, что его мать была очень требовательной к его учебе и считала, что он должен учиться ТОЛЬКО на пятерки. И если он получал четверку, то она заставляла его десятки раз переписывать письменную работу до тех пор, пока он не напишет ее идеально.

И когда он стал взрослым, то стал контролировать себя уже сам, правда, бессознательно. У него появилась часть Я, ответственная за выполнение родительских заветов, которая заставляла его – хочет он этого или нет – все делать только идеально. А его «собаки» были своеобразными «полицейскими силами», направляемые ею для наведения порядка.

Когда мы попадаем в неопределенные ситуации, когда мы не уверены в том, что надо делать, чтобы получить желаемый результат, то мы в это время можем достаточно долго крутиться в одном и том же круге сомнений и колебаний. Но люди, не страдающие неврозом навязчивых страданий, при желании достаточно быстро и свободно могут подавить эту «карусель». А вот невротики этого сделать или не могут, или же им приходится прилагать для этого колоссальные усилия. Или же они делают это не хотят.

У меня, когда я жил и работал в Чебоксарах, был еще один пациент с навязчивыми мыслями и страхом смерти. На ос-

нове тестирования и опроса я пришел к выводу, что он на самом деле не хотел нести ответственность за свою семью, не хотел становиться психологически взрослым.

Оказалось, что навязчивые состояния у него были связаны с тем, что какая-то часть Я (возможно, ответственная за самосохранение или же за развитие) постоянно заставляла его думать о выходе, о работе на перспективу. А он саботировал эти импульсы и как бы заворачивал их обратно при помощи страха смерти (да ты что, это же опасно, всякое может случиться в этом случае!) Это приводило к появлению классического навязчивого круга: бессознательное давит, а он...

Невроз навязчивых состояний является системным заболеванием личности, при которой страхом (смерти, потери и так далее) поражается ядро личности. И по этому параметру он близок к ядерной форме шизофрении. И точно так же практически неизлечим. Можно с помощью различных техник в значительной степени облегчить состояние. Но не вылечить! Хотя, может быть, я просто не умею лечить таких больных.

Склонность к навязчивым состояниям характерна практически всем людям. Например, мне представляется, что можно курение у никотино-зависимых людей квалифицировать как невроз навязчивых состояний.

Поэтому критерием успешности лечения пациента от навязчивых состояний является появление у него ощущения

увеличения степени его личностной свободы. И очень важно сломать у него установку на полное освобождение от навязчивостей.

### *Как «выбить» ребенка из навязчивостей?*

Навязчивые состояния больше характерны для детей. И у большинства из них они в дальнейшем исчезают. Как это произошло у моего сына. Когда ему было всего три года, я подмигивал ему и говорил: «Ну, как дела?» А он пытался мне подмигнуть в ответ. Но у него ничего не получалось – он это делал сразу обоими глазами. И сколько бы ни пытался ответить мне – у него не получалось.

И вот через некоторое время я заметил у него тик на левом глазу. Когда я его спросил – что он делает, он сказал, что глаз дергается сам по себе. Но я-то знал, что у него, скорее всего, таким образом закрепились попытки «подмигнуть» мне.

И я попросил его больше не делать этого, объяснив, что это в такой форме закрепилось его желание подмигнуть и что так делать нельзя. Но у него ничего не получалось – подергивания продолжались.

Тогда я «разозлился» на него и сказал, что я прекрасно знаю, что если он захочет, то сможет остановить подергивания. И если я хоть еще раз увижу, что он так делает, то выпорю ремнем. И навязчивые движения тут же прекратились!



Понятно, что мой «гнев» гневом не являлся. Я просто прекрасно знал, что в этом случае надо действовать или кнутом или пряником. Я решил, что на данный момент «кнут» поможет лучше. Правда, для того, чтобы в подобных ситуациях получить желаемый эффект, с «кнутом» и с «пряником» надо обращаться очень осторожно и умело.

Но если у ребенка эти навязчивости никак не проходят, а, наоборот, усиливаются и «размножаются», то это говорит о том, что родители не знают механизмов навязчивых состояний. И вместо того, чтобы постепенно отучать ребенка делать это, они его приучают получать от навязчивостей дивиденды (например, родители из-за этой «болезни» начинают уделять ребенку больше внимания, дарить подарки, закармливать конфетами). В этом случае «пряник» является дополнительным стимулом для продолжения навязчивостей.

Но если бы в случае со своим сыном я решил применить «пряник», то заключил бы с ним договор: сегодня нет навязчивостей – получи пряник. И так далее. Но пряник предполагает использование, в случае необходимости, «кнута». И ребенок должен об этом знать. Тогда желание получить «пряник» и избежать «кнута» обязательно приведет к желаемому результату.

При помощи такого же механизма длительное время поддерживаются заикание и энурез.

## Часть 3.

# Формирование психосоматозов

До настоящего момента я говорил об общих принципах формирования психики и тех механизмах (инстинктивных и основанных на воспитании), которые обеспечивают этот процесс. И теперь мне хочется осветить конкретные механизмы, на основе которых формируются серьезные психологические проблемы, которые приводят человека к болезням и социальной дезадаптации.

# Глава 16. Роль стресса в развитии психосоматозов

Опыты профессора А. Л. Крушинского позволяют утверждать, что животным с большим трудом дается решение логических задач. И чем больше правильных решений выдаст животное в процессе эксперимента, тем вероятность срыва психической деятельности у этого животного становится больше.

Смысл его опытов был в том, что исследователи ставили перед животными задачи, которые те могли решить только приложив невероятные усилия, то есть работая на грани своих возможностей. Например, в процессе эксперимента крыса просовывала голову через ширму к блюдечку с пищей. А та была поставлена на тележку и начинала двигаться влево или вправо.

Чтобы добраться до пищи, крыса должна была вытащить голову из отверстия и решить: куда ей бежать – вправо или влево, чтобы «поймать» тележку с пищей. Оказывается, что для нее это очень сложная задача. Крыса прекрасно знала, что если она решит задачу неправильно, то ей придется ложиться спать натошак.

То есть ученые стимулировали ее «желание» сотрудничать с ними самым коварным из известных им способов –

страхом смерти. Ведь крыса не может отказаться от «работы». Это равнозначно отказу от пищи. А для нее это равносильно смерти! И крыса вынуждена до предела напрягать все свои небольшие интеллектуальные ресурсы для правильного решения поставленной перед ней тяжелой задачи. Она решает ее, но... это для нее даром не проходит!

В процессе эксперимента ученые заметили, что через определенное время животные начинали показывать признаки сильного беспокойства. Кролик, решая задачу, тревожно бил лапкой по полу. А получив морковку, убежал с явными признаками испуга. Волк, который прекрасно знал и людей и ширму, почему-то начинал шарахаться от их сочетания. Умница дельфин афалина начинала плавать по кругу в одну сторону, как будто у нее что-то выключилось. И частенько возбуждение у животных через некоторое время переходило в ступор. В ряде случаев развивались классические неврозы.

На основе этих опытов мы можем вполне резонно предполагать, что то положение, в которое попал человек в конце 20 столетия, в принципе подобно состоянию этих животных, в которое они попали из-за эксперимента. Все мы по своей биологической сути несостоятельны 20 (и, особенно, теперь уже 21) столетию.

Требования, которые оно нам предъявляет, настолько высоки, что у очень многих людей они вызывают чувство некомпетентности и растерянности от огромного множества

задач, которые надо решать мгновенно и безошибочно. Ведь мы прекрасно знаем, что малейшая ошибка – и нам придется «ложиться спать натошак».

Патриархальный уклад жизни, которым жили наши деды, слишком быстро сменился на динамичный современный. Жизнь современного человека проходит в постоянной гонке за лидером – интеллектуальной константой общества, которая постоянно увеличивается и меняется.

Особенно сильно мы чувствуем это в настоящее время, когда вся страна мучительно переходит на рыночные отношения. Мы совершенно не понимаем – что от нас требуется, мы не знаем законов, которые надо выполнять, чтобы не попадать в конфликт с окружающим миром. И вероятность срыва, неудачи в начинаниях, в этих условиях весьма велика.

Зачастую, как бы мы ни поступили, из нашей шкуры все равно жизнь начинает выбивать пыль! И многие люди в наше время похожи на питекантропов, которые попали в современный город. И которые в следствии этого вынуждены приспособляться к абсолютно чуждой для себя действительности.

Но мне кажется, что все это далеко не случайно. Вполне возможно, что только в этом состоянии исполнителей возможно развитие цивилизации. И мы можем создать что-то новое только тогда, когда жизнь (или Кто-то?) ставит нас перед трудно – разрешимыми задачами.

Первичным запускающим механизмом, на основе которо-

го в конце концов образуются болезни и социальная дезадаптация, является стресс. Стресс по определению Г. Селье – это общая неспецифическая реакция организма, направленная на адаптацию к изменяющейся реальности с ЦЕЛЮ СОХРАНЕНИЯ ГОМЕОСТАЗА. А вот сам гомеостаз бессознательное понимает, естественно, так как оно ПРИВЫКЛО понимать.

В результате развития у человека образуются шкалы ценностей и опасностей, как бы Конституция личности, по которым оценивается все, что происходит во внешнем и внутреннем мире. И если в результате этой оценки бессознательное придет к выводу, что этим ценностям грозит опасность, то образуется стресс, сила которого будет соответствовать этой опасности в ОЦЕНКЕ бессознательного.

Таким образом, стресс возникает как реакция на потерю или возможную потерю. И он связан с бессознательной оценкой возможного ущерба. Человек переживает потери связей с другими людьми так тяжело зачастую потому, что он не может вернуть то, что им дал.

Я уже говорил выше, что в этом процессе реальная опасность, идущая от объекта, не имеет никакого значения. Важно только то, как эта опасность оценивается бессознательным. А если учесть, что шкалы ценностей и опасностей практически у всех людей неадекватны той реальности, в которой они живут В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, то понятно, что стресс и дистресс являются чуть ли не ежедневными состояниями,

которые испытывает современный человек.

Крон А.А. как-то охарактеризовал это такой фразой: «Стрессопланктон – это микромир крошечных, но многочисленных чудовищ, где слабые, но ядовитые укусы незаметно подтачивают древо жизни». Человек часто как бы купается в массе мелких неприятностей, которые постепенно подтачивают его психическое благополучие.

Опыт показывает, что в психике есть предел «терпения», после которого может произойти нервный срыв. Его можно назвать «буфером толерантности» к конфликтогенным ситуациям. Он аналогичен системе сохранения в крови нормального кислотно – щелочного равновесия. И если этот «буфер толерантности» в течении длительного времени подвергать перегрузкам, он может истощиться.

Ховард С.И. (1978) определил стрессовую ситуацию как остро возникающее или длительно сохраняющееся несоответствие между требованиями, предъявляемыми к организму и его возможностями с ними справиться. Согласно его предположению можно выделить 4 аспекта стресса:

- биологический (когда образ жизни человека резко отличается от того, к которому он адаптировался в процессе филогенеза);
- онтогенетический (если воспитание и образование индивида не соответствуют запросам, предъявляемым ему в связи с образом жизни);
- социальный (когда человек вынужден выступать в

несвойственной ему роли в обществе или когда создаются конфликтные обстоятельства социального характера) и – феноменологический (если образ жизни человека не соответствует его идеалам и его стремлениям).

В работах лаборатории И.П. Павлова животных ставили в ситуацию неразрешимого конфликта, то есть вызывали у них состояние хронического дистресса. И подопытные животные заболевали экспериментальным неврозом, преждевременно становились дряхлыми и страдали различными соматическими недугами.

Люди тоже очень часто попадают в морально безвыходные ситуации. Например, вот вам пример на чрезвычайно сложный моральный выбор: произошло кораблекрушение и на поверхности

остались вы и мать с женой (мужем). А на спасательном ботике всего два места. Кого вы будете спасать в первую очередь?

Как бы вы ни поступили – любой выбор означает вашу смерть – быструю, если вы спасете кого-либо из них, а сами предпочтете сразу пойти ко дну. Или же медленную – от психосоматоза, если решите спасти себя. В жизни нам приходится частенько решать примерно такие же дилеммы. Но в подавляющем большинстве случаев они не такие острые, как в приведенном примере. Но от этого они не становятся менее смертоносными!

Один из самых эффективных механизмов получения экс-



периментального невроза у обезьян с симптомами гипертонии и прединфарктным состоянием заключается в том, что лидера группы начинают кормить в последнюю очередь, а к его самке подсаживают другого, «подчиненного» самца.

Нарушается его зоосоциальный статус и этого оказывается достаточным для катастрофического нервного срыва. Данное животное, конечно же, не может согласиться с внезапным падением своего статуса – ведь его не победил в честном бою «подчиненный». Но сделать в этой ситуации ничего не может.

То же самое и с человеком. Практически все люди имеют или биологические, или онтогенетические, или социальные или феноменологические основания для постоянного нахождения в стрессе. Естественно, долго это продолжаться не может! Рано или поздно, но что-нибудь начнет «рваться» в его организме. И чаще всего в «тонких» местах.

Смулевич говорил, что стресс, в результате действия которого впервые появляются психосоматические нарушения, должен быть сверхзначимым по типу «удар судьбы» или «последняя капля». И организм в это время должен быть в значительной степени истощен.

В настоящее время одной из наиболее распространенных концепций развития психосоматозов является концепция «Утраты значимых для индивида объектов». Под объектом в рамках этой концепции понимаются одушевленные или неодушевленные факторы окружения, к которым у объекта

имеется сильная привязанность. Такие факторы, при их наличии и отсутствии угрозы их лишиться, обеспечивают комфортность самочувствия субъекта.

Когда человек внезапно теряет что-либо (например, лишается ног), то самым мучительным для него является то, что он уже никогда не сможет танцевать. И вот человек начинает тосковать, видеть во сне как он танцует. Самое интересное в том, что если бы его ноги были целыми, вполне возможно до самой смерти он не станцевал бы ни одного танца.

Действительная (или воображаемая) потеря (или же хотя бы угроза потери) может привести сначала к острому или хроническому стрессовому состоянию, а затем уже к маскированной депрессии. В свою очередь она приводит к снижению толерантности личности к психическим и физическим нагрузкам и подавлению иммунного ответа организма на повреждающие факторы.

Если человек чувствует, что от него в жизни уже ничего не зависит, что он игрушка в руках неведомых и мощных сил, то у него может развиться ощущение безвыходности и безнадежности. В результате человек попадает в ситуацию постоянного ожидания неприятностей. А от этого у него развивается хроническое стрессовое состояние.

Е. Блейлер считал, что даже самое внешне незначительное событие, если оно будет ЛИЧНОСТНО значимо для конкретного человека, может стать первоначальным исходным пунктом, вызывающим болезненные расстройства. То есть

невроз у человека образуется тогда, когда он не имеет того, что ХОЧЕТ иметь (или же боится потерять то, что имеет). Таким образом, невроз появляется как результат субъективных умозаключений, а не стечения обстоятельств.

В Средние века главными убийцами людей были Чума, Война и Голод. В современном мире их место заняли Страх, Крах и Вина. Если у человека появится даже только один из них – у него будут большие проблемы! А если придут двое... Если приходят одновременно все трое, то человек живет очень и очень недолго – ровно столько, сколько ему надо времени для самоубийства – сознательного (с помощью веревки или пистолета) или же неосознаваемого, например, при помощи инфаркта миокарда или нарушения мозгового кровообращения.

Вина – самый главный из убийц людей. Если с Крахом можно смириться, от Страх как-то (хотя бы временно) укрыться, то Вина находится внутри. И от нее не спрятаться, ни скрыться. Вина является функцией высших свойств личности – стыда, совести, любви и альтруизма. Древнегреческий философ Исократ сказал по этому поводу: «Не думай, что, сделавши что-либо нехорошее, ты сможешь скрыться, так как скрывшись от других, ты не скроешься от своей совести».

И если человек сделал что-то, что неприемлемо с его точки зрения в морально-этическом плане, то чувство вины будет настолько большим, насколько большое преступление он

совершил со своей точки зрения.

Вина иной раз практически выедаёт человека изнутри. Самое страшное, что может произойти с человеком – это остаться один на один со своей неумолимой совестью. Она, как когтистый зверь, скребет его сердце. Ведь честь очень важна для человека, остающегося с самим собой наедине.

Все эти факторы убивают человека так же верно, как пуля! Но некоторые умудряются себя в этот момент спасти и выбрасывают проблему в какой-либо орган – на психосоматизацию. И за счёт ресурсов адаптации (и лекарств) держатся на плаву.

«Оруженосцами» Страх, Краха и Вины является другая триада: Драматичность происшедшего, Неожиданность появления и возникающее вследствие этого чувство Изолированности, которые, если их не обезвредить, приводят к последующей психосоматизации.

Я уже говорил выше, что человеком правят его убеждения, которые оформляются у него в виде шкал ценностей и опасностей. На их основе он делает выводы и выборы. И понятно, что для разных людей одно и то же событие может быть совершенно не значимым. Или же становится «Вселенской катастрофой». Разница в оценке события, которая или создает или же не создает этих «убийц».

# **Глава 17. Потеря смысла жизни как один из механизмов, запускающих процесс психосоматизации**

В современном мире очень мощным фактором, в результате воздействия которого запускается механизм психосоматизации, является потеря смысла жизни.

Своеобразной альтернативой монадологическому подходу, который провозглашает, что человек является существом, которое интересуется только собой, поскольку для него важно лишь сохранение или соответственно восстановление гомеостаза, является созданная Франклем теория логотерапии и экзистенциального анализа. Основным тезисом его учения о стремлении к смыслу является следующее положение: человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным.

Франкл выделяет три группы ценностей:

1. Ценности творчества, то есть что мы даем жизни. Основным путем их реализации является труд. При этом смысл и ценность приобретает труд человека как его вклад в жизнь общества, а не просто как его занятие.

2. Ценности переживания, то есть что мы берем от мира (в смысле переживания ценностей).

3. Ценности отношения, то есть те позиции, которые мы занимаем по отношению к судьбе, которую мы не в состоянии изменить. Но Франкл считает, что при любых обстоятельствах человек властен занять осмысленную позицию по отношению к ним и придать своему страданию глубокий жизненный смысл.

Правильной постановкой вопроса является, согласно Франклю, не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент. «Ставить вопрос в общем виде – это все равно, что спрашивать у чемпиона мира по шахматам: «Скажите, маэстро, какой ход в шахматах самый лучший?»»

Каждая ситуация несет в себе свой смысл, разный для разных людей, но для каждого он является единственным (и единственно истинным).

### ***Болезнь отсутствия смысла жизни – чума 21 века***

Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое Франкл назвал экзистенциальным вакуумом. Именно он является, согласно наблюдениям Франкля, причиной, порождающей в массовых масштабах специфические ноогенные неврозы, распространившиеся в мире в послевоенное

время. Данные исследований Нибауэр и Люкас в Вене, Вернера в Лондоне, Прилла в Вюрцбурге и Нины Толл в Мидлтауене (Коннектикут, США) говорят, что примерно 20 процентов невротиков относятся к ноогенным.

К таким же примерно данным пришел Джеймс Крамбо, который исследовал своих пациентов при помощи созданного теста «целенаправленности жизни». На основе исследования 1151 испытуемого он пришел к выводу, что ноогенный невроз существует отдельно от принятых диагностических категорий и не является тождественным ни одному из принятых диагностических синдромов.

Фромм считает, что человек для того, чтобы положительно ответить на вопрос о смысле своей жизни, должен быть продуктивным, то есть создавать что-то, что безусловно необходимо в обществе и ценится им. Фромм считает, что человек не будет счастлив, если не будет продуктивен, то есть если он не будет создавать что-то, **ЧТО БОЛЬШЕ ЕГО ПОТРЕБНОСТЕЙ**. То есть с его точки зрения человек может стать счастливым только тогда, когда работает на все Человечество, а не только на себя.

И если раньше мужчине достаточно было принести в пещеру тушу убитого им животного и он чувствовал себя самодостаточным, то сейчас, в связи с изменением жизни, этого уже совершенно не достаточно.

Если человека спросить о смысле его жизни, то, скорее всего на разных этапах своего развития он будет отвечать со-

вершенно по-разному. Смысл жизни (в общем смысле этого слова) начинает волновать человека тогда, когда он реализует свои основные потребности в той мере, насколько ему этого хочется. В этом случае он начинает задумываться: «А дальше что?» Проблема в этом случае заключается в том, чтобы найти для себя достойное приложения сил.

По мере того, как общество «взрослеет», мотивации, которые заставляют его членов двигаться, меняются. В психологически взрослом обществе люди начинают задумываться о смысле жизни вообще, и о своей – в частности. И если раньше (во времена Фрейда) неврозы возникали из-за сексуальной депривации, то сейчас мы можем себе позволить невротизироваться из-за отсутствия смысла жизни.

Ведь действительно общество, в котором давление на личность очень сильно, не дает человеку времени задуматься о смысле жизни. Его обуревают вполне реальные желания: как бы легче, проще и не нарушая запретов реализовать свои потребности.

Как известно, Маслоу ввел различие низших и высших потребностей, имея в виду при этом, что удовлетворение низших потребностей является необходимым условием для того, чтобы были удовлетворены и высшие. К высшим стремлениям он причисляет и стремление к смыслу. Человек интересуется смыслом жизни лишь тогда, когда жизнь у него устроена (сначала пища, потом мораль).

Пирамида Маслоу выглядит так:



1 уровень – потребность в кислороде, еде, половых партнерах.

2 уровень – потребность в безопасности.

3 уровень – сугубо человеческие потребности: в престиже, в принятии, признании, любви.

4 уровень – потребность в самоактуализации.

Маслоу верил, что здоровые люди, удовлетворив основные потребности в безопасности, принадлежности кому-либо, любви, уважении и самооценке, получают возможность развивать свои способности и реализовывать свои потенции.

В общем, получается так, что вначале человеком управляют побуждения и инстинкты. А затем на их основе формируются смыслы.

Общество изобилия порождает и изобилие свободного времени, которое хоть, по идее, и предоставляет возможность для осмысленной организации жизни, в действительности же лишь сильнее способствует проявлению экзистенциального вакуума.

Люди, которые в своем индивидуальном развитии совсем не далеко поднялись над животным уровнем, естественным образом, удовлетворив свои животные потребности, склоняются к пассивности, к лени и безделью. Это абсолютно нормально для них!

И мне представляется, что самая большая проблема, которая когда-либо вставала перед Человечеством – это проблема свободного времени. Если жизнь требует постоянных

усилий для своего сохранения, то некогда задумываться о ее смысле!

Таким образом человек сопротивляется болезням до тех пор пока у него сохраняется необходимость и надежда. Работоголики – это те люди, которые, нагрузив себя работой сверх меры, прячут в нее голову от необходимости отвечать на вопрос о смысле своей жизни.

# Глава 18. Депрессия как реакция «замирания» у человека

Животные в случае появления опасности или замирают, надеясь, что их не увидят, или же бегут от этой опасности. Они, когда внезапно попадают в безвыходную ситуацию (заяц внезапно попадает прямо перед «светлые очи» волка) зачастую падают без движения. Это называется реакцией замирания.

Хищники если есть такая возможность не едят дохлятины и эта тактика многих животных спасла от смерти. Но ведь в этот момент животное на самом деле не умерло, у него развивается своеобразный истерический паралич. А значит, у него очень сильно бьется сердце и повышено артериальное давление.

Вполне возможно, что шизофрения тоже является своеобразной реакцией замирания. Подтверждает это предположение то, что у этих больных часто бывают приступы сердцебиений, повышения артериального давления.

Реакцией «замирания» с моей точки зрения у человека является депрессия. А реакцией «убегания» – вегето-сосудистая дистония.

## *Вначале замру?*

Человек, когда попадает в невыносимую со своей точки зрения ситуацию, тоже «замирает», то есть уходит внутрь себя. Его сознание как бы юркает в бессознательные слои психики и там затаивается (авось теперь не съедят!)

Внешне человек «замер»: он амимичен, апато-абуличен, эмоционально уплощен. При депрессии повышается артериальное давление, появляются запоры, тахикардия. То есть получается, что энергии у депрессивного больного много. Но ей не позволено выходить наружу.

С точки зрения К. Королева депрессия имеет свои стартовые точки: прерывание контакта с перенесенным гневом, злобой, болью, ужасом, беспомощностью, безнадежностью, отчаянием, виной. Это прерывание идет по типу поведенческого разрыва.

Если у человека нет чувства собственной значимости, то вполне может появиться ощущение беспомощности. У лиц, занятых типичной для современного общества работой в промышленности, сельском хозяйстве, в сфере услуг (от простого подручного до руководителя с ограниченной ответственностью) главный источник депрессии – в неудовлетворенности своей жизнью, неуважении к своим занятиям.

Установлено, что количество депрессий в популяции неуклонно растет. За последние 30 лет оно выросло на по-

рядок (!): если в 1967 году 0.4% людей страдали теми или иными депрессивными расстройствами, то в 1996 году уже 5%. Конечно, надо сделать скидку на методы и способы диагностики. А также на то, что раньше то, что сейчас называется депрессией, диагностировалось под другим названием. Но, все равно, рост впечатляющий!

Вообще, в 20 веке психопатология увеличивалась в два раза каждые 20 лет. И самое интересное – количество информации тоже увеличивалось примерно так же. И это заставляет задуматься...

Ожидается, что скоро депрессия охватит 20 процентов населения Земли. Считается, что это будет связано с потерей смысла жизни для большинства из них.

В богатых семьях США депрессии появляются намного чаще, чем болезни внутренних органов. Образно говоря, к ним чаще приходит психоаналитик, чем кардиолог. Это положение дел, видимо, связано с тем, что у них инстинкт самосохранения перестает играть свою роль. Богатая жизнь обеспечивает безопасность. А что дальше? И человек, не найдя собственного ответа на этот вопрос, вынужден искать ответ у психоаналитика.

К. Королев говорит: «Уход в депрессию подобен уходу в запой, человек уходит в собственный внутренний мир. При депрессии обесценивается прошлое, обесмысливается настоящее и утрачивается вера в будущее. У человека появляется ощущение, что так будет всегда. Всех депрессивных

больных объединяет ощущение остановившегося времени – бесконечности страдания.

Важнейшим параметром Я является сравнение наличного с должным и желаемым. То есть сравнение реального положения дел со шкалой своих ценностей. И если это сравнение говорит, что дела идут плохо, то образуется депрессия и все, что связано с ней.

И понятно, что результат сравнения напрямую зависит от этой шкалы ценностей. Человек становится депрессивным тогда, когда в негативном ключе оценивает себя, окружающий мир и будущее (негативная триада).

Если человек просыпается ночью – депрессия, связанная с глубинными слоями психики. Если человек не может заснуть – мыслительная машина никак не может отключиться. Это депрессия, связанная с ситуациями реальной жизни.

Осенью и зимой количество депрессий и их интенсивность в значительной степени увеличивается. Понятно, что постепенное осеннее увядание и временная зимняя «смерть» природы никому особо не придают оптимизма. А для людей, склонных к депрессивным реакциям, это зачастую является поводом, который запускает депрессию.

Депрессии в экзистенциальном плане являются малой смертью, когда человек убивает себя, не давая себе есть, выделять и так далее. Также важно, что после Краха депрессия является способом ухода от суицида.

Депрессия, таким образом, является массивным яв-

лением девитализации. И является в какой-то мере расплатой за религиозность (в общем смысле этого слова, то есть за приверженность определенным догмам), за преступление границ, которые человек считает верными.

Депрессивный больной сам несет ответственность за свою депрессию. Прямая или воображаемая утрата чего-либо является запускающим механизмом депрессии. Очень важно, что угроза утраты играет не меньшую роль, чем реальная утрата.

Русский психолог К. Кикчеев еще в 19-м веке изучал физиологические характеристики людей, когда они думали о приятном и неприятном, и обнаружил, что в первом случае улучшалось зрение, обоняние и слух. А при депрессии все было наоборот! (Посмотрите – сколько людей ходит в очках!)

И это безусловно говорит, что депрессия является одним из главнейших механизмов психосоматизации. Можно образно сказать: «Депрессия – мать всех болезней!» Поэтому можно однозначно утверждать, что быть оптимистом не только интересно, но и чрезвычайно выгодно для здоровья.

Новорожденный ребенок не сравнивает себя ни с кем и ни с чем. Его поведение в это время абсолютно естественно и не изменено ничьим влиянием. И поэтому он самым естественным образом любит себя. В это время он абсолютно гармоничен и не болеет ни неврозами, ни психосоматозами. Но потом воспитатели «убеждают» его, что это не так, что он

не очень хорош, что ему для того, чтобы его любили, надо измениться.

А у человека имеется 1500 разных качеств. Да к тому же четких и понятных граней внутри них нет. Как определить, где кончается щедрость и начинается жадность или же расточительность. А шкала: самоуверенность – уверенность – неуверенность? Где у нее критерии перехода из одного состояния в другое?

Да к тому же с точки зрения одного воспитателя это действие является щедростью, а с точки зрения других это уже жадность или расточительность. Как быть маленькому ребенку? И когда ему говорят, что без этого качества он нам не нравится, то таким образом у него очень легко можно вызвать фрустрацию, то есть нервную сшибку, которая может привести не только к комплексу неполноценности, но и к неврозам с психосоматозами.

В результате ребенок перестает любить себя и начинает сам с собой бороться, пытаясь подстроиться под те критерии «хорошести», которые не знаю каким образом осенили головы его воспитателей.

Если нарциссизм человека, который в данном контексте я понимаю как любовь к себе в хорошем смысле этого слова, подавлен настолько сильно, что он уже не может его восстановить, то его образ Я в значительной степени деформируется. Старый образ Я разрушается, а новый несет в себе глубинные диспропорции.



Субъективной реакцией человека на это становится депрессия. Заторможенность всех реакций, которая появляется при депрессии, напоминает действие графитовых стержней в атомном реакторе, которые не дают этому реактору взорваться. Но это же может, в конце концов, привести его или в неврологическую или психиатрическую клинику.

Деспотическое поведение в своей сущности представляет инфантильное поведение. Грудной ребенок при неисполнении его желаний реагирует криком, плачем, двигательным возбуждением, а если и это не помогает, то погружается в состояние апатии, которая – если бы можно было узнать о переживаниях этого периода развития – отвечала бы состоянию депрессии. Человек в депрессивном состоянии – суть ребенок в состоянии апатии.

По мере развития ребенка деспотическая пропорция его поведения ослабевает, так как контакты с окружающими людьми учат необходимости отказа от определенных стремлений. Но не всегда и не у всех это происходит в полной мере.

Мне часто приходится лечить людей с астено-депрессивными явлениями в психике. И анализ показывает, что практически всегда это люди без бойцовских качеств, не приученные родителями к преодолению трудностей. При малейших трудностях они склонны к пассивно-оборонительным реакциям, к уходу от решения проблем. И понятно, что корни этого поведения находятся в детских годах этих людей.

Например, я терпеть не могу математику. А связано это с тем, что на начальном этапе изучения этой науки (при изучении алгебры) у меня была учительница, которая при КАЖДЫЙ трудности в решении алгебраических примеров, помогала мне. И я настолько привык не утруждать себя усилиями по поводу упражнений, что ничего так в ней и не понял. Но когда этот предмет стала преподавать другая учительница, такой «лафы» у меня уже не было. И посыпались двойки! Что, конечно же, не прибавило мне любви к этому предмету.

Мне в моей работе, слава Богу, алгебра не нужна. И поэтому я от этой педагогической ошибки не пострадал. Но не все так легко отделяются!

Предположим, что ребенок упал на землю и плачет. От тактики мамы в этот момент во многом зависит – как будет реагировать на трудности человек тогда, когда вырастет? Если она подхватит его под руки, поставит на ноги и долго после этого будет жалеть (и, самое главное, будет делать так ПОСТОЯННО!), то она сформирует человека, идущего по жизни в режиме наименьшего сопротивления, который не делает выводы из своих ошибок. И не учится преодолевать трудности!

Если во взрослой жизни такой человек «упадет на землю», то он, скорее всего, будет лежать на ней и ждать: «Кто бы помог?» Конечно же, он этого истинного мотива своего поведения осознавать не будет. Он будет убежден, что прикладывает все силы для преодоления трудности. Но вот стена

попалась железобетонная, никак не прошибить!

Где-то внутри человека в решительный момент, когда будут нужны реальные личные усилия, часть Я, ответственная за лень, скажет ему: «А зачем напрягаться? Ведь у нас есть прекрасная возможность поленился без угрызений совести. Все равно ведь дождемся и кто-нибудь нас пожалеет. И решит проблему!» И надо сказать, что он частенько дожидается тех, кто жаждет помочь и таким образом сделать «доброе» дело. И поможет этому человеку никогда психологически не повзрослеть.

Те люди, которые фактически остались на уровне психологических «детей» на неосознаваемом уровне всеми фибрами души желают возврата в «рай» раннего детства. И всю жизнь ищут в окружающем мире заменителей родителей. Бывает, что они находят кого-либо, кто соглашается взять их под свое крыло. Но эти люди, естественно, требуют за это огромную цену, поработавшая этого человека не только духовно, но иногда и физически.

### *Легко ли спускаться с собственного Олимпа?*

Представьте себе маленькую, хорошенькую девочку, которая родилась поздним ребенком у уже не молодых родителей. Они оба всего себя отдают воспитанию ребенка. И каждый ее поступок вызывает бурный восторг, сопровождаемый разными эпитетами по типу: «Умница, красавица!» За-

частую это совсем не так.

Но ребенок привыкает к тому, что любой ее поступок оценивается на высшую оценку. Естественно ее мнение о себе станет очень высоким. Но когда она выйдет в реальный мир, где люди совершенно не обременены любовью к ней, то начинает получать по носу так часто и так сильно, насколько она была испорчена таким потворствующим воспитанием родителей.

С моей точки зрения все депрессии являются реактивными. И если хорошо покопаться в анамнезе, то практически всегда находится какое-то личностно-значимое событие, которое вызвало ощущение наступившего Краха (Страха, Вины). Но если основа для депрессии была заложена в первые три года на этой основе, образуется то, что называют ядерной депрессией.

В этом случае депрессия как бы психосоматизируется. То есть мощнейшие отрицательные эмоции, которые испытывает ребенок в это время, приводят к изменению химии мозга. Это своеобразный депрессивный психосоматоз. Или же это можно назвать психосоматической депрессией.

Также очень важно для появления депрессивной реакции на обстоятельства жизни, следующее. Крамер, профессор психиатрии из Брауновского университета, считает, что детские травмы способны изменить анатомию мозга и развить у чувствительных людей ощущение потерянности или отверженности. Это делает их более уязвимыми перед более се-

рьезной депрессией, возникающей позже (как говорят в нашей стране «на старые дрожжи»...)

Эта депрессия может возникать из-за несоответствия между их личностными чертами (ин-тровертность, неуверенность, замкнутость) и требованиями, предъявляемым им обществом (экстравертность, уверенность, открытость).

Это может привести к появлению так называемого маниакально-депрессивного синдрома в разной степени интенсивности, вплоть до психоза. На самом деле так называемое «биполярное расстройство» является постоянным балансированием между надеждой и отчаянием. Человек вроде бы находит – как решить свою проблему? И у него поднимается настроение. Но потом обстоятельства жизни опять ввергают его в сомнения. И надо что-то решать, что-то делать. Но не хочется или не можется. И развивается депрессия.

Учеными и врачами достаточно давно было установлено, что если удастся у пациента снять психосоматику (лекарствами или, например, жестким внушением в гипнозе), то тут же может возникнуть депрессия.

Это очень ярко проявляется у алкоголиков после кодирования. Снятие симптома (например, запоя) и внушение невозможности пить дальше, приводит к депрессии. А она, усиливаясь из-за корявой жизни такого человека, доходит до такой силы, что организм для самосохранения обрывает эту депрессию очередным запоем.

Таким образом, депрессия и страх как бы инкапсулирова-

ны внутри психосоматоза. На каком-то этапе депрессия психосоматизировалась и перестала проявляться в поведении человека. Но когда симптомы болезни тем или иным способом снимают, она вновь может проявиться в поведении человека. И чтобы полностью освободить человека от психосоматоза, надо найти и уничтожить причину депрессии.

# Глава 19. Вегето-сосудистая дистония как реакции «убегания» у человека

Жизнь в обществе предъявляет нам огромное количество требований. И не все из них мы с удовольствием выполняем. То есть необходимость выполнения этих требований частенько вызывает у нас отрицательные эмоции.

Чаще всего мы не понимаем (да и не желаем понимать) причин тревоги и депрессий, тех отрицательных эмоций, что образуются вроде бы на пустом месте, при внешнем благополучии. Мы продолжаем жить так, как жили раньше, и в лучшем случае принимаем противотревожные препараты.

Если бессознательно не удастся таким образом воздействовать на поведение человека и изменить его в нужную ему сторону, то тогда оно начинает показывать свое недовольство его действиями при помощи воздействия на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.

Я объясняю то, что происходит в этом случае, примерно так. Представьте себе небольшое озеро, в котором живут водные существа. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой. Но если они поссорились и начали там внутри драться друг с другом, то, как вы думаете: поверхность воды останется спокойной?

а вода чистой? Конечно же, нет!

Грязь, которая накопилась на дне за тысячи лет, поднимется со дна в виде мути. А на поверхности воды появятся волны. Это является аналогией того, что творится в бессознательном и что мы называем вегето-сосудистой или нейроциркуляторной дистонией.

И этот пример не только моя образная фантазия. Когда я учился на кафедре психотерапии Харьковского ГИДУВа нам рассказывали о проведенных там опытах. Человеку давали рентгено-контрастное вещество, вводили в гипнотическое состояние и ставили перед рентгеновским аппаратом. И внушали ему, что он видит то-то и то-то и сильно волнуется. И тут же на экране они видели, как перистальтика кишечника РЕЗКО усиливается! То есть они четко доказали, что отрицательные эмоции вызывают вегето-сосудистые волны.

### ***Компромисс как прививка против болезней***

В психике такого человека постоянно – то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов – идет борьба между тем, что есть и тем, что хочется, между тем, что требует тело и тем, что разрешено – обществом или родителями. И так далее и тому подобное. А на «поверхности» его тела это отражается в виде вегето-сосудистой дистонии той или иной степени.

В результате этой тряски человек бывает вынужден изме-



нить свой образ жизни. Если замена поведения удовлетворит бессознательное, то через некоторое время «волны» на поверхности тела успокаиваются, и воцаряется покой. Клинически это проявляется в исчезновении вегето-сосудистых расстройств. Если же нет – то приступы неприятных ощущений будут повторяться вновь и вновь, с каждым разом усиливаясь.

Например, вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу повторяясь и повторяясь после очередных эмоциональных встрясок, постепенно входит в «привычку», то есть становится наиболее вероятным (и предпочтительным) типом реагирования организма на эти встряски. И, в конце концов, доходит до степени безусловного рефлекса. То есть переходит в психосоматоз – гипертоническую болезнь.

Состояние вегетативного раздражения становится патологическим тогда, когда реакции переходят границу переносимости по своей длительности и/или интенсивности. Весиак (1976) понимает психовегетативные нарушения как реакции тревоги, возникающие тогда, когда больные находятся в ситуации, с которой они не могут справиться. Если пациенту не удастся решение конфликта, то реакция тревоги может хронифицироваться под видом функциональных синдромов.

Эта борьба является проявлением дилеммы – слушаться и повиноваться или же делать по-своему. Если человек не желает смириться с чем-либо, то на борьбу он тратит огромную энергию, что быстро приводит к снижению энергетиче-

ского уровня организма и болезням. Из-за этого психика переходит в аварийный режим. Энергии хватает только на то, чтобы поддерживать жизненноважные функции. А до всего остального руки не доходят.

Таким образом, первым этапом «протеста» человека против не нравящихся ему обстоятельств внешнего мира является вегето-сосудистая дистония. Полем «деятельности» в этом случае являются сосуды и гладкая мускулатура внутренних органов. Бессознательное в этом случае как бы говорит: «Мне это не нравится, но я пока не предпринимаю серьезных мер, так как еще надеюсь, что ты, сознание, образумишься».

## **Глава 20. Невроз как следующий этап развития психосоматоза**

Если стресс и депрессия являются относительно пассивными реакциями на нарушение гомеостаза организма, то вегето-сосудистую дистонию можно назвать реакцией неопределенного беспокойства организма существующим положением дел. И если все эти меры не приводят к освобождению от неприятностей, то организм переходит к активным мерам защиты. И, например, когда у человека образуется гипертеническая форма неврастения, это означает, что бессознательное начинает активно протестовать против всего, что происходит.

В этом случае внутри человека идет примерно такой разговор: «Дела идут плохо, но мне очень хочется, чтобы было так, как я желаю. Я вижу, что если положение дел будет оставаться таким же, то это принесет большую угрозу моим ценностям. Поэтому я буду изо всех сил пытаться изменить это».

И человек всеми имеющимися у него средствами пытается изменить ситуацию в желаемую сторону. Он кричит, шумит, требует, плачет со злостью и так далее.

Юнг говорил, что если отколовшиеся комплексы полностью бессознательны, то для них есть только косвенные сред-

ства выражения, такие как невротические симптомы. И вот вместо того, чтобы страдать от психологического конфликта, люди начинают страдать от невроза.

Невроз, с точки зрения Юнга, является попыткой самолечения. Это попытка саморегулирующейся психической системы восстановить баланс. Адлер же говорил, что невроз есть защитный механизм или структура для сохранения в безопасных границах разрушительных, угрожающих и иначе непреодолимых импульсов.

С моей точки зрения невроз – это состояние человека, когда он понимает, что в рамках тех представлений, которые он считает верными, он неадекватен требованиям, которые ему предъявляет среда. А это опасно, так как ставит под вопрос его выживание и благополучие. В этом случае он постоянно попадает в конфликт с внешним или же внутренним миром из-за своих архаических представлений, которые (как он считает) он не имеет права предать (Я гимны прежние пою!)

Проблема каждого живого существа заключается в том, чтобы в данных конкретных условиях, обладая определенным физическим, психическим и социальным багажом, прожить свою жизнь с минимумом проблем. И при этом достичь максимума, который возможен при наличии данного потенциала. И получается так, что для кого-то невроз просто необходим, так как с его помощью он балансирует в социуме, нивелируя для себя излишние требования к себе с его стороны.

А вот кому-то невроз мешает, что заставляет его прило-

жить определенные усилия для избавления от этой «пако-сти». Юнг как-то сказал слова, которые хорошо иллюстрируют вышесказанное: «Существует много людей, которые начали страдать неврозами из-за своей нормальности, и в то же время существуют люди, страдающие неврозами из-за того, что они не могут стать нормальными».

Получается так, что если человек никак не может решить какую-либо проблему, то он не может ее решить так, как ЕМУ ХОЧЕТСЯ. Ему не нравится то, что идет из внешнего мира. Он не желает подстроиться под эти требования. Но, наоборот, пытается их изменить под свои требования. Хорошо иллюстрирует это следующая шутка: невротик знает, что дважды два – четыре. Но сильно этим недоволен!

При гиперстенической форме невроза вспышки раздражительности – это аварийный клапан, с помощью которого часть Я сбрасывает накопившееся внутреннее напряжение, недовольство тем – как идут дела. Но это очень энергозатратное дело. И при постоянном использовании такого «аварийного клапана» организм тратит огромную энергию. И приходит к астении!

Если у человека образуется гипостеническая форма нев-растении, то это означает, что его бессознательное теряет надежду изменить положение дел к лучшему. В случае появления гипостени-ческих или астено-невротических форм нев-роза, можно говорить о том, что бессознательное обессилело в борьбе с изменением реальности по образу и подобию

шкалы ценностей.

На следующем этапе реагирование идет по истерическому механизму. Он начинает работать тогда, когда психосоматические пути еще не «накатались», а реагировать по невротическому типу уже нет возможности – ресурсы нервной системы истощились. Конверсионные симптомы являются аналогами и зародышами будущего психосоматоза. Или же последней попыткой не свалиться в него.

И если все эти механизмы не срабатывают, то бессознательное вынуждено для сохранения гомеостаза включить механизмы психосоматизации. Это последняя линия обороны организма. Если и она не работает, то образуются терминальные формы психосоматоза, которые приводят к смерти.

Получается так, что ради того, чтобы «гимны прежние петь», то есть не отказаться от имеющейся шкалы ценностей, организм готов умереть. Механизм психосоматизации является защитой от страдания, ширмой, позволяющей уйти от мучительных первоначальных психологических реакций. Но который на самом деле является «благим намерением» бессознательного, выстилающем организму дорогу в ад.

# Глава 21. Механизм формирования психосоматозов

Длительное нахождение в состоянии стресса и отрицательных эмоций очень опасно для организма. Ведь это может полностью истощить ресурсы адаптации. Если человек не может по тем или иным причинам рационализировать какое-либо событие, то оно медленно подтачивает его организм.

Бессознательное вынуждено эту нерешенную проблему куда-то деть. И пытается преобразовать комплекс переживаний во что-то более безопасное. И в качестве защитной меры оно выработало механизм психосоматизации, когда комплекс переживаний с частью Я, ответственной за реализацию этих переживаний, как бы инкапсулируется (образуя застойный очаг возбуждения по типу эпилептического) где-то в виртуальном пространстве внутреннего Я.

Это напоминает процесс кальцинации туберкулезных бактерий, когда организм окутывает их кальциевыми оболочками. Этот этап можно назвать пред-психосоматозом.

На сознательном уровне человек чувствует, что «легче стало, стал забывать проблему». Но чаще всего это не так – «никто не забыт и ничто не забыто», то есть человек на самом деле не смирился с этой проблемой, просто защитные

механизмы психики прилагают огромные усилия, не допуская в сознание эти переживания. Но комплекс в это время находится в состоянии динамического равновесия. И, естественно, на сохранение этого положения дел тоже тратится энергия. И это долго продолжаться не может.

Если жизнь идет более или менее спокойно, то и предпсихосоматоз ведет себя «прилично». Но если причины, вызвавшие его появление, будут усиливаться (или же появятся новые неприятности), то может произойти два процесса. Если защитных сил окажется не достаточно, то комплекс может «выскочить» из бессознательного. А это **ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНО!**

Если в организме произошел процесс вытеснения комплекса в бессознательное, то его освобождение с выходом на уровень сознания может привести к дезорганизации психики. И это иногда происходит в тех случаях, когда человек переживает какое-то внезапное потрясение (пусть даже не очень сильное). Это напоминает удержание шара под водой: чуть только ослабил внимание, чуть что-то сделал не так и шар выскакивает на поверхность воды – как чертик из коробки. Таким образом, появляются реактивные шизофреноподобные нарушения психики.

И здесь тоже можно провести аналогию с туберкулезными палочками. Когда человек подвергается переохлаждению или же голодает, то защитные силы организма слабеют и туберкулезные палочки выходят из кальциевой «изоляции»,



вызывая туберкулезный процесс.

Психическая травма – это внезапное сильное и потрясающее нарушение образа Я или же психологического равновесия, когда психологическая защита не успевает сработать. Это декомпенсация психологической защиты под влиянием воздействий внешней среды, которые приводят к тому, что у человека появляется ощущение, что жить так, как раньше нельзя, а как жить дальше – непонятно. То есть психическая травма так же, как и физическая травма, что-то ломает, какие-то привычные механизмы жизни и функционирования психики.

В.С. Лобзин и М.М. Решетников, (1986) считают, что психическая травма имеет много аналогий с физической травмой. И она тоже может «инфицироваться», заживать «первичным» или «вторичным» натяжением. И она аналогична по своему действию на стабильность психики сотрясению мозга. А иной раз и контузии. В последнем случае часто образуются «деформирующие личность рубцы».

Если защитные силы оказываются сильнее комплекса, то процесс психосоматизации пойдет дальше. Бессознательное вытесняет комплекс в те зоны мозга, которые управляют, например, кожей. И она становится местом сброса психологического мусора. И каждая новая психологическая проблема может выкидываться, по накатанной колее, в кожу, но уже на другие ее участки. А может на одни и те же.

Патологическая автономия симптома появляется тогда,

когда он вытесняется в бессознательное. И там он в какой-то мере становится независимым – как некая индивидуальность в общей индивидуальности человека.

Понятие психосоматоза в обиход первым ввел чикагский врач Александер. В это слово он вложил представление о том, что те условия, что окружают человека, безусловно воздействуют на развитие у него психосоматических недугов. Он провел огромную исследовательскую работу и пришел к выводу, что шесть болезней: язвенная болезнь, бронхиальная астма, неспецифический язвенный колит, тиреотоксикоз, ревматический артрит и нейродермит являются психосоматозами. Своей работой он дал импульс к триумфальному шествию психосоматической медицины по планете.

В настоящее время к психосоматозам относят более 100 заболеваний. Среди них: мигрень, стенокардия, инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, бронхиальная астма и астматический бронхит, гипертоническая болезнь, генуинная эпилепсия, кожные и аллергические заболевания, тиреотоксикоз, остеохондроз и радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системная красная волчанка, склеродермия, ожирение, туберкулез и т.д. и т.п. И я перечислил далеко не все заболевания, которые на сегодняшний день считаются психосоматическими. Каждый день ученые находят доказательства причастности к психосоматозам и других болезней. Например,

найлены данные, которые позволяют заподозрить психосоматический характер СПИДа.

Таким образом с психосоматической точки зрения болезнь – это нереализованная, «заблудившаяся» энергия. Например, опухоль матки – признак нереализованной женственности. Или не рожденного ребенка. То есть болезнь на некоем этапе жизни становится способом адаптации к той реальности, в которую человек попал. Вполне резонно можно утверждать, что болезнь является целесообразной биологической программой. Смысл нашего лечения, если это так, в том, чтобы дать ресурс, который заменит для человека болезнь. И станет новой, более экологичной программой поведения.

Оказывается, что практически все самые тяжелые и потенциально очень опасные для здоровья заболевания на самом деле являются в той или иной мере зависящими от нас самих. То есть роль личности в истории болезни огромна. И здесь вполне резонно говорить: «Скажи мне – какая у тебя болезнь и я скажу – кто ты!»

Одно из самых впечатляющих исследований по психосоматике было проведено учеными Т. Холмсом с сотрудниками. Они изучали реакцию человека на угрозу и конфликт. Авторы на базе клинических и экспериментальных наблюдений установили, что унижение, фрустрация, неприязнь могут вызвать назальные реакции в виде покраснения слизистой носа, заметной припухлости носовых проходов, обиль-

ных выделений и закупорки. И эти исследования (и множество других) показывают, что те эмоции, которые человек испытывает, прямо и безусловно влияют на тело!

Конечно, думающие врачи и ученые догадывались об этих соотношениях и раньше. Например, Плетнев Д.Д. уже в 1927 утверждал: «Нет соматических заболеваний без вытекающих из них психических отклонений, как нет и психических заболеваний, изолированных от соматических симптомов».

Александр исходит из того, что каждой эмоциональной ситуации соответствует специфический синдром физических изменений, психосоматических реакций, таких как смех, плач, покраснение, изменения в сердечном ритме, дыхании и так далее. Более того, Александр считал, что эмоциональные воздействия могут стимулировать или подавлять работу любого внутреннего органа.

И я приведу здесь отрывки из книги Александра.

«Сравнительные клинические исследования, проведенные в Чикагском институте психоанализа, показали, что у всех пациентов, страдающих психогенными желудочными расстройствами, главную роль в развитии болезни играют вытесненные тенденции к поиску помощи. Выраженная фиксация на ситуации зависимости в раннем детстве вступает в конфликт с взрослым Эго, в результате чего страдает уважение к себе пациента. А так как установка на зависимость противоречит желанию независимости и самоутверждения, она должна быть вытеснена. Этот конфликт наибо-

лее заметен у больных язвой...

Некоторая группа невротиков реагирует на необходимость жесткого самоутверждения эмоциональным уходом от действия в состояние зависимости. Вместо противостояния опасности их первый импульс – обратиться за помощью, то есть сделать так, как они поступали, будучи беспомощными детьми. Это можно назвать «вегетативным отступлением».

Китайские кули и латиноамериканские индейцы никогда не имеют язв желудка. Это, видимо объясняется стоическим, почти безразличным отношением к жизни, отсутствием напряженности и честолюбия, характерным для этих рас. Язвы – это болезни цивилизованного мира, живущего стремлениями и амбициями. Голод может быть физическим и сенсорным. У больных с желудочнокишечными проблемами по тому или иному поводу активизируется беспокойство. И они «зажевы-вают» его.

У язвенников обнаружена постоянная секреция сока под воздействием хронических психологических стимулов, которые приводят к ощущению ложного (психического) принятия пищи. При восстановлении эмоциональной безопасности очень часто наблюдается возвращение к нормальному функционированию желудка и зарощению язвы.

Язвенник мечтает хорошо поесть, и тогда появляется повреждение в тканях верхнего отдела желудочно-кишечного тракта. Желудочные функции расстраиваются у людей, которые стыдливо реагируют на свое желание получить помощь

или проявление любви со стороны другого человека, желание опереться на кого-либо. В других случаях конфликт выражается в чувстве вины из-за желания отобрать силой что-либо у другого.

Причина, объясняющая, почему желудочные функции столь уязвимы для подобного конфликта, заключается в том, что еда представляет собой первое явное удовлетворение рецептивно-собирающего желания. В мыслях ребенка желание быть любимым и желание быть накормленным связаны очень глубоко.

Когда в более зрелом возрасте желание получить помощь от другого вызывает стыд или застенчивость, что нередко в обществе, главной ценностью которого считается независимость, желание это находит регрессивное удовлетворение в повышенной тяге к поглощению пищи. Эта тяга стимулирует секрецию желудка, а хроническое повышение секреции у предрасположенного индивида может привести к образованию язвы.

При язвенном колите не найдено пока прямых психофизиологических корреляций, но предполагается, что подавление деструктивных импульсов и нарушение или утрата ключевых взаимоотношений, сопровождаемых чувством безнадежности и отчаяния, могут также быть причинными факторами болезни.

Эти больные также выказывают бессознательные тенденции к зависимости, они пытаются компенсировать их жела-

нием отдать что-либо в обмен на желание получить. Однако им не хватает уверенности для реализации этих амбиций. Когда они теряют надежду на достижение того, к чему стремятся, появляется нарушение кишечной деятельности...

Хронически готовые к борьбе гипертоники имеют дисфункцию аппарата кровообращения. Они подавляют свободное выражение неприязни по отношению к другим людям из-за желания быть любимыми. Их враждебные эмоции бурлят, но не имеют выхода. В юности они могут быть забияками, но с возрастом замечают, что отталкивают от себя людей своей мстительностью и начинают подавлять свои эмоции.

Артритик – тот, кто всегда готов атаковать, но подавляет в себе это стремление. Имеется значительное эмоциональное влияние на мускульное выражение чувств, которое при этом исключительно сильно контролируется.

Пациент с нейродермитом имеет выраженное стремление к физическому контакту, подавленное сдержанностью родителей, поэтому он имеет нарушения в органах контакта».

И мой клинический опыт говорит, что Александер прав! Но я стою еще на более радикальных позициях: «Все болезни человека в той или иной мере зависят от состояния его психики! Только в разных болезнях разный процент влияния психики».

Доказательств, которые говорят о том, что большинство болезней на самом деле является пси-хосоматозами, очень

много. Если вроде бы органический симптом уходит под влиянием мобилизации, это безусловно психосоматика.

Пациенты с тиреотоксикозом при психологических исследованиях обнаружили глубинный страх перед смертью. Клинические наблюдения подтвердили, что очень часто эта болезнь появляется после серьезных травм. Очень часто у таких людей в детстве была психологическая травма, например, потеря любимого человека, от которого они зависели, на которого полагались.

Поэтому после они пытались компенсировать импульс зависимости попытками раннего взросления, например попытками опекать кого-либо, вместо того чтобы самим оставаться в зависимом положении. Поэтому у пациента, который стремится к скорейшему достижению зрелости, заболевает орган, выделяющий секрет, ускоряющий обмен веществ.

В. Кэнон (1975) доказал, что эмоциональный стресс может через усиленную работу симпати-ко-адренэргической системы вести к повышению уровня сахара в крови и выделению его с мочой. Ведь, известно, что сладости обладают антидепрессивным действием. Миллер-Экхард (1970) удачно заметил по этому поводу, что многие женщины ищут в кондитерских те сласти, которых им не хватает в любви. Сладкое – это женский наркотик для «наркоМашек».

Может быть, при диабете повышение уровня сахара в крови является механизмом компенсации депрессии и психосо-



матоза? Возможно, что организм таким образом способствует тому, чтобы внутренний конфликт, из-за чего образовался психосоматоз, не смог разрушить психику. Мое предположение связано с тем фактом, что при сахарном диабете уровень тревоги меньше, чем в среднем по популяции.

Таким образом, можно констатировать, что развитие психосоматоза находится в прямой зависимости от степени отрицательных эмоций, которые обуревают человека. Очень хорошо иллюстрируют это положение слова дважды лауреата Нобелевской премии д-ра Д. Монтаю: «Вы получаете язву желудка не из-за того, что вы едите, а из-за того, что ЕСТЬ ВАС».

Наиболее убедительным и ярким свидетельством своеобразия и сложности психосоматических корреляций является клиническая картина депрессивно-ипохондрических состояний, когда соматическое и психическое настолько неотделимы, что каждое опасение относительно своего самочувствия тут же трансформируется в «осязательный факт» (Шулле, 1878).

То, в какой орган будет «выброшен» психосоматоз, зависит не только от генетики. На момент рождения у человека есть слабое место в теле, которое и может стать ареной психосоматоза. Но он также видит и «умение болеть» своих родителей. И по механизму импринтинга он может скопировать это «умение». И бессознательно направлять прото-психосоматические импульсы в этом направлении.

Выбор и закрепление слабого звена также может быть связан со страхами матери. Например, ребенок заболевает ангиной. И мама обращает на эту болезнь более пристальное внимание, чем, например, на бронхит. Она очень активно лечит ребенка от ангины, так как знает, что ангина может дать осложнение на сердце. Если же ребенок заболевает диатезом, то мама на это будет реагировать намного слабее.

И в будущем для психосоматизации человеком будет выбрана скорее бронхо-легочная система, чем кожная. И когда появляются сверх-значимые ситуации, вызывающие психотравму, то включаются закрепленные механизмы психосоматизации аффекта в направлении слабого места.

Если отец у какого-нибудь человека страдал язвой желудка, то вполне возможно, что и он унаследует от него слабость слизистой оболочки желудка, куда может «прорваться» внутренний конфликт в виде психосоматоза. Если же этот человек полностью психически гармоничен, то, даже обладая такой слизистой желудка, он не будет болеть язвой желудка.

Таким образом, наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Но полностью гармоничных людей в психологическом плане на белом свете практически нет. Из-за этого миф о наследственном характере психосоматозов так живуч.

У меня в свое время язва желудка возникла именно по этому механизму. Мой отец всю жизнь страдал от язвы же-

лудка и, в конце концов, умер от прободения его стенки. И, когда у меня началась полоса длительных психологических переживаний, то я тоже заболел язвой желудка и язвенным колитом.

Но если мой отец всю жизнь носил в себе те конфликты, которые запустили у него психосоматоз, то я быстро избавился от своих собственных, так как занялся активной саморегуляцией. Я успешно решил те психологические проблемы, которые меня мучили, правильно ответив на те вопросы, которые передо мной ставила жизнь. И сейчас мой желудок здоров и может переваривать гвозди!

Но большинству людей это не удастся, потому что они это делать не умеют (или же они не знают об этих возможностях). И многие люди вынуждены всю жизнь страдать от того или иного психосоматоза, не находя для себя никакого выхода из бесконечного круга обострений и ремиссий.

Таким образом, если придерживаться психосоматического подхода, то становятся понятны механизмы весенних и осенних обострений психических заболеваний. Весенние обострения заболеваний связаны со страхом изменения жизни. А осенние – со страхом смерти.

Несколько лет назад я узнал о том, что моя давняя пациентка наконец-то выяснила причину, из-за которой она заболела лейкемией. Она заболела этой болезнью в 1993 году после длительного периода переживаний, связанных с разводом с мужем. И уже тогда мы с ней искали ту первопри-

чину, от чего все началось. Но тогда все мои старания были напрасными.

После лечения ей стало легче, формула крови практически пришла в норму. И поэтому мы решили, что не будем больше заниматься психологической «археологией». Но она после лечения прошла все мои 4 курса обучения саморегуляции, а потом стала регулярно ходить в клуб бывших пациентов. И вот на одном из занятий клуба я обучил их упражнению «Самонаводящаяся ракета» (прототип Машины времени).

И во время самостоятельных занятий она вспомнила, что в девичестве одно время за ней ухаживали два парня. И она никак не могла сделать выбор – с кем остаться? А в это время на экраны страны вышел фильм «Москва – любовь моя», где в молодую японку, заболевшую лейкемией после взрыва атомной бомбы в Хиросиме, влюбился парень-москвич.

И моя пациентка после просмотра этого фильма стала мечтать, что хорошо бы тоже заболеть какой-нибудь серьезной болезнью. Тогда тот, кто любит по настоящему, останется с ней, а другой уйдет. И оказалось, что она таким образом заложила в себя мину замедленного действия.

Пока жизнь у нее шла более-менее хорошо, эта мина дремала внутри нее. Но когда из-за длительных переживаний ее защитные силы ослабли, психосоматоз проявился во всю силу. К сожалению, ей уже не удалось выбраться из этой ловушки!

Эмоции, которые мы испытываем и ощущаем, при своем прохождении открывают психосоматический канал «снизу» – из бессознательного. При этом канал становится проходимым в обе стороны. И простое напряжение поперечно-полосатых мышц тела тут же «контрабандным» путем передается на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудов. Это наиболее часто работающий механизм, который в конце концов приводит к бронхиальной астме, гипертонической болезни, сердечным спазмам и болям во внутренних органах.

Самый страшный враг для здоровья человека – спазм. Он приводит к ишемии и последующим органическим изменениям тканей. А в структурно измененном органе увеличивается электрическая проводимость. И спазм становится еще более возможным, человек как бы становится в этом плане гипер-возбудимым. И чем чаще появляется спазм, тем он становится сильнее, тем больше ишемия и тем быстрее нарастают органические изменения.

Здесь надо повторить, что на самом деле комплекс не вытесняется в сам орган. Известно, что любой орган или же система организма, управляется функциональной системой, состоящей не только из коры головного мозга и подкорковых структур, но и тех или иных гормональных и эндорфинных структур.

Вместе они образуют динамическую структуру, которая не только управляет каким-либо органом, но и обеспечива-

ет систему обратных связей с другими органами. Вот в эту структуру и влетает комплекс, становясь частью управляющей системы органа. Но для краткости в данном изложении я буду говорить, что комплекс вытесняется в орган или систему, имея в виду вышесказанное.

Когда комплекс еще окончательно не внедрился в эту систему, то это на первом этапе проявляется в виде конверсионных симптомов истерического генеза. И, допустим, в коже это будет проявляться в виде парестезий.

Затем, по мере интеграции, могут появиться изменения по типу эпилептических. Опять же, эта эпилептоподобная симптоматика вовсе не обязательно будет клонической. Это происходит только в том случае, если «разряд» идет в двигательную зону мозга.

Если «разряд» идет в орган, то, например, на коже это будет проявляться в виде кратковременного появления симптоматики, которая проходит после достаточно простого лечения. И только потом, когда комплекс окончательно станет частью этой системы, образуются постоянные психосоматические симптомы. Например, псориаз, нейродермит и так далее.

У меня была пациентка, которая много лет была любовницей богатого человека. Она даже родила ему ребенка, но он все равно не хотел уходить из семьи. И вот однажды он «случайно» оставил телефон дома, жена заглянула в SMS и... все выяснилось! И моя пациентка некоторое время лелеяла на-

дежду, что теперь-то уж он придет к ней. Но не тут-то было. Любовник остался с женой, а у нее, после серьезных переживаний, на коже появилась кольцевая эритема.

Мой анализ показал, что у нее была часть Я, ответственная за заземление отрицательных эмоций. Она спасала психику от непосильного напряжения и выбрасывала эмоции в кожу. И эти атаки на кожу у нее были как бы «приступами», то есть они держались некоторое время, а потом проходили бесследно. Затем, после очередных переживаний шел очередной «приступ». Я успел вовремя пролечить ее и эти атаки на кожу прекратились.

Мне представляется, что в виртуальном пространстве внутреннего Я есть зоны: публичные, где все части Я могут встречаться друг с другом и «дискутировать». Но есть зоны этого пространства, через которые происходит управление организмом. Они вследствие специфики своей работы должны быть несколько изолированы от той «парламентской вольницы», которая царит на «лобном месте». И для того, чтобы изолировать «смутьянов», то есть комплексы, несущие потенциальную опасность для психики, их отправляют в «ссылку» – в эти исполнительные структуры, откуда они не смогут выбраться и не будут мешать функционированию психики.

И, конечно же, комплекс вытесняется в орган не специально. Это печальная логика борьбы бессознательного за гомеостаз, которая не имеет другого выхода, как только «сто-

ять насмерть!» Процесс психосоматизации подобен развитию иммунодефицита. Спид является терминальной стадией развития болезни иммунодефицита. Психосоматоз является терминальной стадией психологического конфликта.

Приведу пример того, как страхи приводят к психосоматозу. Тамара Васильевна, Подмосковье. Пришла ко мне лечиться от рака. У нее недавно обнаружили лимфому в животе размером 10 на 5 на 8 см. И на ее примере я четко увидел – как те слова, которыми человек пользуется, могут запустить процесс психосоматизации.

Ее сын был наркоманом. И в течение длительного времени она делала все, чтобы вырвать его из той среды, которая привела к приему наркотиков. Он проходил лечение в специализированных центрах. И в результате отошел от наркотиков. Сейчас живет с любимой женой. Недавно у них родился ребенок. Но последний год не работает.

Она считает, что он все-таки что-то принимает. Хотя вроде бы явных признаков нет – ни она, ни жена его на этом не ловили. И говоря мне это, она сказала фразу: «Это меня постоянно гложет! Это мне кишки крутит!» Понятно, что механизм болезни намного сложнее и связан со многими причинами внутри нее. Но эти слова явно являются ключевыми, которые запустили процесс психосоматизации.

Если в организме начинается какой-то патологический процесс, и он по какой-то причине не может быть уничтожен защитной системой организма, он начинает идти по ме-



ханизму заколдованного круга. Или лучше сказать по патологической спирали, которая погружает человека все глубже и глубже в пучину болезни.

Психосоматоз можно назвать своеобразным органическим неврозом. Если при неврозе полем деятельности является нервная система, то при психосоматозе – тело, все или какой-нибудь отдельный орган.

Путь от стресса через депрессию, вегето-сосудистую дистонию и неврозы к психосоматозам, конечно же, проходит не у всех и не всегда по полной программе. Кто-то какой-то этап «проскакивает» очень быстро, почти не замечая его. А кто-то «застревает» на долгие годы где-то и на каком-либо этапе. В этих случаях может сложиться иллюзия, что описанных выше этапов при данном психосоматозе нет. Но это может быть связано с тем, что сила комплекса не столь значительна, чтобы пробить все защиты.

Также верно то, что внутри человека могут идти одновременно **НЕСКОЛЬКО** процессов психосоматизации. И у одного и того же человека могут наблюдаться и оформившиеся психосоматозы и промежуточные этапы развития других психосоматозов. Естественно также и то, что темп психосоматизации у разных людей будет разным.

Комплекс, присутствуя в функциональной системе, «заведующей» каким-либо органом, нарушает его функционирование. И образуется так называемый психосоматический круг. Из-за нарушения регуляции появляется все больше и

больше соматических нарушений, которые сами являются причиной страдания. А страдание усиливает психосоматоз. Первоначальная травма забывается. Психосоматоз становится главным событием.

Чаще всего стрессовые ситуации пролонгированы, то есть с точки зрения человека внешние обстоятельства не меняются. А это значит, что его реакция на длительное время остается той же самой. И таким образом тянущееся стрессовое реагирование дополнительно стимулирует развитие психосоматоза в сторону его усиления. Психосоматоз развивается все дальше и дальше, что, в конце концов, приводит к его терминальным формам.

Если же обстоятельства жизни резко меняются в лучшую сторону, то у больного психосоматозом могут быть длительные ремиссии до 20 лет и больше. Кстати, если у человека была длительная ремиссия, то неправомерно говорить, что психосоматоз обострился. Вполне возможно, что на основе слабого звена ОПЯТЬ сформировался психосоматоз. Он может быть основан на тех же самых детских проблемах, но скорее всего все равно будет новым.

Психосоматоз развивается вне зависимости от уровня интеллекта. А также вне зависимости от степени альтруистичности поведения человека. Ведь альтруисту тоже не нравится поведение тех людей, с которыми ему приходится общаться. Но он ни в коем случае не позволяет себе проявлять это в своем поведении. И подавляет импульсы гнева. А подавлен-

**НЫЕ ЭМОЦИИ, В КОНЦЕ КОНЦОВ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОРВУТСЯ В ТЕЛО.**

## **Глава 22. Механизмы вторичной выгоды при психосоматозах**

Если признать верным порядок образования психосоматозов (а в этом сейчас практически нет никаких сомнений), то с этой точки зрения психосоматозы – своеобразные отсроченные истерические реакции. Психосоматозы так же, как и истерия, очень часто используются человеком в качестве «щита и меча». И вторичная выгода очень часто бывает сильнее первичных программ, которые запустили психосоматоз.

Но если при классической истерии, это видно даже необразованному человеку, то при психо-соматозе это не видно было всей советской медицине. Мы часто в шутку говорим: «Все болезни от нервов...» Психосоматическая медицина доказывает это с фактами на руках.

Если исходить из того, что по своей природе психосоматоз является специальным механизмом, который помогает человеку в изменяющихся условиях не изменяться, то он неосознаваемо нужен ему.

С моей точки зрения человек неосознаваемо использует психосоматоз в 4 вариантах. Рассмотрим эти варианты на примере классического психосоматоза – бронхиальной астмы. Но, понятно, что эти варианты существуют при всех психосоматозах. Только получение вторичной выгоды идет дру-

гими способами.

1. **«Меч против других».** Если человек неосознаваемо использует этот вариант, то у него среди ночи возникает бронхиальный спазм. Естественно, он начинает задыхаться и метаться по кровати. Все домочадцы, конечно же, от этого просыпаются и помогают ему выйти из приступа. Они делают уколы, греют ему ноги и так далее и тому подобное. И только тогда, когда нормальное дыхание восстанавливается, они могут лечь спать.

И очень часто бывает так, что утром домочадцы, вконец измочаленные этими ночными тревогами, уходят на работу. А «виновник торжества» спит весь день чуть ли не до их прихода с работы. А ночью все начинается сначала.

Человек в этом случае при помощи приступа болезни или наказывает тех людей, от кого зависит, или же протестует против их поведения. Он заставляет страдать других, хотя сам при этом страдает намного больше.

2. **«Меч против себя».** В этом случае у человека ночью тоже появляется приступ удушья. Но он делает все, чтобы этим не обеспокоить никого. Он пользуется ингалятором, греет ноги, уходит в другую комнату для того, чтобы другие не слышали тяжелого дыхания и так далее и тому подобное.

Все домочадцы в это время спокойно спят и даже не подозревают, что происходит с больным, который направил этот «меч» против себя. Этот вариант часто появляется тогда, когда человек сам себя винит за какой-либо проступок, кото-

рый ему никак нельзя было совершать по соображениям своей морали. И приступ является самонаказанием при помощи болезни.

3. *«Щит против других»*. В этом случае приступ (и, вообще, болезнь как явление) дает человеку возможность освободиться от необходимости делать то, что ему делать очень не хочется. Например, не работать на постылой работе.

Человек знает, что если он просто скажет: «Не хочу работать!», то он подвергнется социальному ostracismu. Например, как это было в Советском Союзе, когда людей сажали в тюрьму за тунеядство. Но если ты болеешь, то и взятки с тебя гладки! Даже инвалидность тебе оформят.

4. *«Щит против себя»*. В этом случае болезнь используется в качестве ограничителя собственных желаний, которые могут привести к поступкам, несовместимым со шкалой ценностей личности. По этому варианту шло развитие болезни у той моей пациентки, у которой псориаз покрыл всю переднюю часть тела (см. ниже).

Но так как те факторы, которые привели к появлению психосоматического комплекса, продолжают действовать, защита не справляется и постепенно сдает свои позиции. Человек как бы «пугает» тех людей, от которых зависит: «Если не измените своего поведения, то я заболею!» и дает им время для того, чтобы они это сделали. Но так как никто и не думает меняться, болезнь развивается дальше.

С течением времени эта возможность контролировать

процесс болезни постепенно теряется. Болезнь как бы захватывает плацдарм за плацдармом и, в конце концов, выигрывает эту «игру в поддавки». И когда образуется истинный психосоматоз, эта возможность полностью теряется.

Болезнь, как лавина, которая сползает со склона горы из-за того, что ее потревожили, начинает двигаться в сторону все большего усиления. И, в конце концов, погребает человека под собой. На этом этапе, даже если человек очень хочет вылечиться и у него появляется достаточно серьезный стимул для выздоровления, мало что можно сделать.

Казалось бы – куда смотрит инстинкт самосохранения? Ведь психосоматоз может в конце концов убить организм. Но психосоматоз, хоть и несет опасность для жизни, чаще всего не включает инстинкта самосохранения на полную мощность. Ведь опасность как бы растянута по времени, размазана на долгие годы. И это является наиболее коварной ловушкой, которая ставится нашей ленью и которая подсекает наше здоровье.

Даже если у человека в результате накопившихся психологических проблем образуется психоз, инстинкт самосохранения не вмешивается: ведь непосредственной угрозы жизни нет! Как бы ни складывались обстоятельства – родители или государство не бросят на произвол судьбы.

Также важно то, что с течением времени у человека, болеющего психосоматозом, появляются новые качества психики. Если в начале агрессия шла на себя, то есть психика бы-

ла интро-понятийная, то потом, по мере нарастания психосоматизации, агрессия все чаще и чаще направляется вовне. То есть его психика психопатизируется со всеми свойственными психопатиям проявлениями. Конечным этапом этого процесса является психастенизация и ипохондрия.

Менегетти как-то сказал: «Болезнь взлелеяна обществом, которое отдает ему пальму первенства. Почему? Во-первых, болезнь служит оправданием слабости и, следовательно, ненаказуемости индивида. А во-вторых, обеспечивает каждому члену общества в случае его болезни то же прощение и защиту, которую он демонстрирует по отношению к другим. Мы проявляем доброту к другим, тем самым обеспечивая себе защиту в случае возможного личного заболевания».

Я тоже считаю, что большинство болезней неосознаваемо используются людьми как щит или же меч – против других или же против себя. И большая часть инвалидов по внутренним болезням на самом деле являются социальными паразитами.

То есть болезнь, кроме непосредственной причины, поддерживается еще массой личностных установок. И если человек начал заикаться после того, как его испугала собака, то, казалось бы – сотри из его эмоциональной памяти это событие – и дело с концом. Но все не так просто!

По мере развития заикания оно связывается с получением дополнительного внимания родителей, послаблениями в



учебе от учителей и так далее и тому подобное. И если человек имеет эти дивиденды, то болезнь получает статус условно-приятной (по терминологии, принятой в СССР).

И даже если человек уже давно вышел из того возраста, в котором условная приятность была необходимой, эти программы продолжают действовать и требовать, чтобы он заикался.

Так и с другими психосоматозами. Образовавшись, они взаимодействует с массой других влечений и мотивов, меняясь под их воздействием и меняя их проявления. И для того, чтобы человек выздоровел, ему надо в значительной степени перестроить весь строй своих мыслей и своих взаимоотношений с внутренним и внешним миром. Но он может сделать это только в том случае, если поймет механизмы своей болезни. Но психосоматическая концепция образования болезней нова (и дика!) даже для многих врачей. Кстати, не только в нашей стране.

Та концепция болезней, которая господствовала в 20-м веке, оказалась удивительно живучей. Эту парадигму создавали очень талантливые люди. И они смогли создать достаточно непротиворечивую концепцию того, почему и из-за чего болеют люди, которой до настоящего времени придерживается большинство врачей. И новая психосоматическая концепция с трудом пробивает себе дорогу.

## *Есть ли в тебе ростки будущих психосоматозов?*

Если у какого-нибудь человека в течении года случится одно или несколько из ниже перечисленных событий и по данной шкале он наберет больше 100 баллов, то это может стать питательной почвой для возникновения у него психосоматоза. Если в течение 6 – 10 месяцев он не сможет как-то переработать горе или стресс и адаптироваться к ним, то вероятность появления у него того или иного психосоматоза будет очень большой. Хотя, естественно, вовсе не обязательной!

### **Шкала предвестников психосоматоза**

Смерть жены или мужа – 100

Развод – 73

Тюремное заключение – 63

Смерть близкого родственника – 63

Собственная болезнь или несчастный случай – 53

Заключение брака – 50

Увольнение с работы – 47

Выход на пенсию – 45

Ухудшение здоровья члена семьи – 44

Беременность – 40

Сексуальные трудности – 39

Прибавление семейства – 39

Изменение финансового положения – 38

- Смерть близкого друга – 37
- Изменение количества домашних ссор – 36
- Заем или ссуда на сумму эквивалентную 10000 долларов – 31
- Изменение обязанностей на работе – 29
- Начало самостоятельной жизни сына или дочери – 29
- Конфликт с родственниками мужа/жены – 29
- Выдающиеся личные достижения – 28
- Супруг/супруга начинает или перестает работать – 26
- Начало или окончание учебы – 26
- Пересмотр личных привычек – 24
- Неприятности с начальством – 23
- Смена места жительства – 20
- Изменения сна – 16
- Изменения в режиме питания – 15
- Отпуск – 13
- Мелкие нарушения закона – 11

Правда, спешу предупредить, что эта шкала создана американцами и для американцев. И кое-какие характерные только для американцев события, я здесь не привел. И эти цифры верны для них. Но их психологическая устойчивость, конечно же, ни в какое сравнение не идет с закаленной невзгодами психикой россиян. Поэтому, скорее всего, цифры для нашей страны будут другими. Но, в общем и целом, эта шкала позволяет оценить психосоматические риски даже в нашей культуре.

# Глава 23. Психосоматические механизмы «хронификации» болезней

Организм – архисложная система. В нем одновременно проходят миллионы различных процессов, которые зависят не только от объективных причин, но и от субъективных обстоятельств. И вполне понятно, что в этом хозяйстве что-либо будет периодически ломаться, что совершенно нормально, так как в Природе нет ничего вечного и неизменного.

И вот человека угораздило съесть какую-нибудь гадость. У него в результате заболевает желудок. Он обращается к врачу. Тот, естественно, назначает анализы. Но обычно в этом случае ничего не находят – так, небольшой гастрит, который образуется практически у каждого взрослого человека от горячей, острой и тому подобной пищи.

## *Как диагноз развязывает руки*

Врач начинает чесать голову: «Человек обратился ко мне с жалобами. А, значит, его надо лечить. Но от чего лечить – непонятно!» И врач решает, что если есть боль, то, скорее всего это гастрит – воспаление желудка, только поболь-

ше обычного. Он на основе таких умозаключений ставит диагноз. А затем с полным правом назначает противовоспалительное лечение.

У человека через день-другой боли проходят, но в амбулаторной карте на всю жизнь остается «информационный вирус». Каждый врач, открыв карту, увидит диагноз и ни на секунду не засомневается в его достоверности.

И если этого человека через некоторое время опять угораздит проглотить какую-либо дрянь, от которой желудок «скукожится», то следующий врач уже с полным основанием вклеит ему диагноз: хронический гастрит. Этот диагноз «прилипает» к человеку на всю жизнь – ведь современная медицина считает, что хронические болезни не проходят.

И вот ходит такой человек, как с клеймом на лбу. А затем начинает неосознанно прикрываться болезнью от тех или иных обязательств, которые жизнь взвалила или пытается на него взвалить.

Люди очень часто путают причинно – следственные соотношения, которые появляются между болезнью и человеком. Например, человек говорит: «Я болею и поэтому не могу это сделать!» Но на самом деле это выражение на психосоматическом языке означает: «Мне не хочется это делать. Но так просто отказаться от этого я не могу. И если я болею, то у меня есть легальная возможность этого не делать. Что самое важное – никто меня за это не упрекнет».

И сказать такому человеку нечего – ведь он делает это

НЕОСОЗНАВАЕМО. Попробуй-ка такому человеку сказать, что он симулирует? Не советую! Я пробовал...

***Болезнь является также  
способом борьбы со скукой?***

Врачи заметили, что во время праздников вызовов по скорой помощи намного меньше, чем в обычные дни, стационары на это время пустеют и так далее и тому подобное. И даже умирает в праздник намного меньше народа, чем в будни. И это подтверждает психосоматическую природу большинства болезней, которыми страдают люди.

Человек как бы говорит сам себе: «Стоп, я хочу в праздник повеселиться! Поболеем потом, когда опять станет скучно или в случае, если ко мне начнут приставать с докучливыми требованиями идти на работу». Но человека в этом обвинять нельзя – все выборы идут на бессознательном уровне. На сознательном уровне он может быть всей душой за выздоровление. Но поступать он будет так, чтобы никогда не выздороветь!

И эти «игрушечки» обходятся человеку очень дорого. Ситуация в этом случае начинает напоминать историю с ученым Франкенштейном, который создал монстра. А монстр, недолго думая, сожрал своего создателя. Очень скоро болезнь может выйти из-под контроля бессознательного и приведет человека к летальному исходу.

## *Болезнь как способ избавиться от требований общества*

Таким образом можно считать доказанным, что достаточно часто нежелание встретить требования обычной семейной или общественной жизни или неспособность справляться с трудностями заставляет людей бессознательно искать убежища в болезни или инвалидности.

Также важно то, что семья при помощи болезни одного члена может поддерживать свое равновесие и функционирование. Например, болезнь ребенка приводит к сплочению родителей, уводя в сторону от конфликтов и тем самым стабилизирует ситуацию в семье. И семья будет делать все для того, чтобы ребенок не выбрался из этой ямы. И как только он **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** начинает выздоравливать, то начинается «скандал в благородном семействе». Нарушение договоров (пусть даже они заключены на бессознательном уровне) не нравится никому!

В начале прошлого века врачи говорили: «Бронхиальная астма тяжелое заболевание, но от нее не умирают». А теперь ее научились лечить настолько хорошо, что действительно могут вылечить. И психосоматик-астматик предпочитает лучше умереть, чем выздороветь. Ведь если он выздоровеет, то его могут спросить – а что ж ты так долго упирался и мешал своему выздоровлению, если мог сделать это так

просто?

Или для защиты от выздоровления у человека может произойти расширение психосоматоза в системе (если была язва желудка, то через некоторое время появляется язва 12-ти перстной кишки). А потом уже к этому могут подключиться и другие системы (например, образуется тиреотоксикоз).

Повышение уровня жизни уменьшило необходимость в постоянных и регулярных усилиях для сохранения жизни. А, следовательно, для людей со слабым характером создало психологическую лазейку для оправдания безделья. Они говорят своим поведением: «Я неполноценный человек, потому что я перенес тяжелую болезнь. Болезнь от меня не зависит. Следовательно, у меня есть моральное право перед людьми пользоваться благами, которые дает государство».

Бреннер изучил количество госпитализаций в психиатрических клиниках штата Нью-Йорк за 1941-1967 годы и обнаружил, что изменение количества госпитализаций напрямую зависит от изменений в экономике страны. С ухудшением экономического положения увеличивается количество госпитализаций.

Б. Любан-Плоцца считает, что согласно статистическим данным и осторожным оценкам одна треть приходящих на прием к терапевту больных – суть страдающие функциональными или же эмоционально-обусловленными расстройствами.

А. Кемпинский считает, что к общепрактикующим вра-



чам и терапевтам обращается более 50% больных, которые на самом деле страдают невротами. Внешне они, конечно же, предъявляют соматические жалобы. Но истинная природа их страданий – психологическая.

Дело в том, что под влиянием неосознаваемого самовнушения у людей вполне могут измениться даже анализы. И невроз таким образом очень успешно маскируется под ту или иную болезнь.

Однажды одна моя пациентка рассказала мне случай, который произошел с нею в 17 лет. Она в то время жила вместе с родителями в одном из поселков нефтяников в Тюменской области. И ее очень любил отец и все родственники с его стороны за то, что она очень была похожа на него, а, значит, на всю их породу. Но внезапно выяснилась измена отца с другой женщиной, которая жила в этом же поселке. Естественно, был грандиозный скандал, мать с отцом развелись и так далее и тому подобное. И пациентка сказала, что, наверное, она от этой истории страдала больше, чем мать. Она восприняла поведение отца как предательство. И через год стала похожа на мать! Такое ощущение, что у нее радикально перестроилась даже костная структура лица.

Если такие фундаментальные изменения могут произойти с костной и мышечной системами, то понятно, что анализы могут подстраиваться бессознательным под **ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ**. Моя мать пользовалась этим на полную катушку!

## *Как просто и легко поднять свой «зоосоциальный» статус?*

Вам, конечно же, приходилось встречаться с людьми, которые постоянно жалуются на свои болячки, постоянно подчеркивают свое плохое самочувствие перед другими. Но лечиться серьезно от своих болезней почему-то не идут. Это на самом деле один из способов манипулирования окружающими в свою пользу.

Такой человек при помощи болезни получает достаточно большие дивиденды. Он как бы говорит окружающим: «Я страдаю, я мучаюсь, но я не могу себе позволить идти на лечение – у меня нет времени. Я служу общему делу даже во вред своему здоровью!» Ну, как не всплакнуть на груди этого «героя»?

И сослуживцы вынуждены оценивать вклад таких людей в дело более высоко, чем это есть на самом деле. Да к тому же болезнь дает такому человеку возможность перейти на более легкий или менее ответственный участок работы. И никто не возмутится!

## *Как привычка болеть превращается в болезнь привычки*

Между появлением болезненных симптомов и оформлением болезни как сомато-социально-пси-хологического явления, есть критический отрезок времени для разных людей и разных болезней. Если этот критический отрезок времени прошел, то вылечить человека становится очень трудно, даже при помощи современных психотехнологий. Он психологически деформируется, внутренне смиряется с болезнью. И даже начинает получать от нее пользу.

При длительных болезнях человек не выздоравливает потому, что где-то на бессознательном уровне восстановительные процессы блокируются – он как бы не позволяет себе выздороветь. Если бы не этот процесс, то организм восстановил бы все повреждения в два счета.

Хорошей иллюстрацией является пример: если человек, не дай Бог, заболел сифилисом, то долго ли он будет жить с этой болезнью? Всем, наверное, понятна абсурдность этого вопроса. Сифилис – болезнь позорная и человек постарается избавиться от него как только – так сразу. Но если человек не делает это с невротами и психосоматозами, то о чем это говорит? О том, что болезнь человеку нужна, она дает ему какие-то дивиденды.

Например, ребенок на основе своего опыта приучается к

мысли, что можно пользоваться болезнью себе на пользу. Это может закрепиться у него примерно по такому механизму.

Если ребенок здоров, то обычно родители на него мало обращают внимания, занимаясь своими делами. Или же бывают очень строги с ним. И вдруг ему вырывают зуб. Обычно это производится так, что измучит и ребенка и родителей.

Понятно, что после этого родители начинают жалеть своего ребенка и дарят ему подарок. Какой вывод сделает этот маленький хитрец? Оказывается, что от уровня децибел, которые он произвел на свет при медицинских процедурах, зависит вознаграждение!

### ***Бронхит как способ отлынивания от садика***

Или же приходит время отдать ребенка в садик. Он, вполне естественно, не хочет отрываться от мамы и оставаться один. Но, когда непосредственный шок от расставания проходит, он видит, что в садике много детей, с которыми можно играть. В общем, все не так плохо, как казалось в первый момент. И он, в конце концов, смиряется с необходимостью каждый день утром отрываться от матери.

Но в садике наряду со сквозняками гуляет различная инфекция, с которой он дома не встречался. Он простужается, болеет и мама вынуждена бывает взять больничный и сидеть с ним дома. Она его лечит, заботится о нем, балует

больше обычного.

Через некоторое время он выздоравливает и вновь бывает вынужден отправиться в садик. Если его угораздит тут же подхватить еще какую-нибудь инфекцию, от которой он опять заболеет, то мама опять будет вынуждена сидеть с ним целыми днями дома. Вывод, который возникает в голове ребенка в этом случае, почти неизбежен: «Болезнь выгодно! Таким образом можно разом освободиться и от садика и прибрать маму к рукам!» Затем, когда он станет взрослым, он будет знать, что болезнь может принести пользу.

Недавно я получил просто удивительный пример того, что болезни детей являются их защитными реакциями, способами, с помощью которых они воздействуют на поведение родителей. Ну, о том, что дети болеют бронхитами 3-4 раза в году, вы знаете. И то, что как-то очень подозрительно они совпадают с нежеланием ребенка идти в школу. Но все равно люди продолжают думать, что ребенок простудился и так далее и тому подобное. Конечно, в ряде случаев они действительно простужаются...

Но одна моя бывшая пациентка, которая проходила у меня лечение и обучилась саморегуляции, получила четкий пример, что болезнь неосознанно используется ее дочкой. У нее дочка длительное время кашляла, температурила и так далее. И вот однажды ночью, когда девочка заснула, она решила с помощью первого упражнения Биоэнерготренинга (сейчас я этот метод саморегуляции называю Психолазе-

ром (см. в книге «Саморегуляция NEXТ.») воздействовать на дочь и убрать у нее кашель. Дочь тут же проснулась и заплакала. И попросила больше не отправлять ее на дачу! Мда...

Самое интересное в том, что это происходило глубокой зимой. И угрозы «отправления в ссылку» не было. Но отрицательные эмоции, которые девочка получила еще летом, привели ее к мысли (естественно, совершенно неосознаваемо) к тому, что лучше всего освободиться от этой угрозы можно с помощью затяжного бронхита.

Между матерью и дочерью (особенно в раннем детстве) обычно существует брутальная телепатическая связь. И когда дочь почувствовала, что мама собирается снять ее защиту, то она испугалась. И в этот момент (ведь она была в проночном состоянии) истинный мотив болезни выскочил – как чертик из банки!

Получается так, что внутри ее ребенка образовался комплекс, который наряду с базовой программой: «Я не хочу жить без мамы на даче и сделаю все для того, чтобы туда не попасть!», имел еще и четко-выраженную энергетическую оболочку. И как только мама попыталась вытащить из дочери болезнь, комплекс выскочил на поверхность.

Этот пример позволяет нам предположить, что части Я, с которыми мы работаем в бессознательном пространстве, не только умозрительные конструкции, которые мы создаем для удобства работы с болезнями и проблемами. Но что-то

более реальное, похожее на отдельный организм.

На этом примере я еще раз и очень рельефно убедился, что большинство болезней – психосома-тозы! И дети беззащитно используют их для защиты и манипулирования родителями!

### ***Как «научить» ребенка бояться того, чего ты боишься сам?***

Наличие таких экзотических фобий как погонофобии (страха перед бородами), клинофобии (страха перед кроватями), библиофобии (страха перед книгами), телефонофобии (страха говорить по телефону), хомиклофобии (страха туманов), эйзоптрофобии (боязни зеркал), хрематофобии (боязни денег) безусловно и стопроцентно говорит, что фобии – дело наживное, что оно связано с историей жизни человека и историей его неудач.

Дисморфомания является чисто социальной болезнью – боязнью отторжения от общества из-за уродства (11% социофобов страдают дисморфоманией). И в значительной степени является неосознаваемой формой комплекса сверхценности – я самый значимый на белом свете человек, все на меня смотрят, я должен быть идеальным. И я почти идеален! Но вот эта часть тела не идеальна и меня беспокоит, что из-за этого я не буду самым лучшим. Женщины, естественно, страдают этим расстройством намного чаще, чем мужчины.

Ведь им нужно **ВЫГЛЯДЕТЬ!**

Также это может быть одной из форм психологического мазохизма, так как они очень часто ищут у других людей подтверждений, что у них действительно эта часть тела не такая, как надо.

У 30% людей, страдающих фобиями, фобиками являются их матери. Это было подтверждено на опытах с обезьянами. Детеныши не обращали внимания на змей до тех пор, пока не увидели как вопят и панически мечутся по клетке их родители.

И эта обезьянья обучающая программа приводит к тому, что и у людей невротические жалобы являются «заразными». То есть мы бессознательно принимаем стили реагирования тех людей, которые нас окружают.

Если в одной среде у людей принято в трудных ситуациях реагировать на них головной болью, то в других общественных группах это может проявляться в виде сердечных болей. Видимо и медленное самоубийство через психосоматоз подчиняется тем же закономерностям. Например, сахарный диабет является чуть ли не повальным «увлечением» евреев.

Я убедился в вышесказанном тогда, когда учился 4 месяца в городе Харькове на кафедре психотерапии. На период учебы я устроился работать на скорую помощь. И был просто поражен количеством кардиологических вызовов, которые приходилось обслуживать. Мне, хотя я работал на линейной бригаде, частенько приходилось приезжать по вызо-



ву на тяжелые, трансмуральные инфаркты.

После учебы я тоже устроился на полставки на скорую помощь в городе Йошкар-Оле, где тогда жил. И за несколько лет не было ни одного случая, чтобы я приехал на вызов и обнаружил там инфаркт миокарда. Правда, я работал в психиатрической бригаде скорой помощи, но на обычной станции. И когда у нас не было психиатрических вызовов, нас отправляли на обычные вызовы. В этом городе люди чаще всего умирали от нарушений мозгового кровообращения и бронхиальной астмы.

Замечено также, что люди в том или ином регионе предпочитают сводить счеты с жизнью наиболее «принятым» способом – через повешение, через отравление или же какими-то иными, более экзотическими способами.

Люди при помощи болезненных симптомов выражают свое недовольство жизнью. И частенько раньше они делали это очень в грубой форме, например, при помощи истерических припадков и параличей.

Но по мере того, как в обществе распространялись знания о генезе заболеваний, люди, которые неосознаваемо пользовались этим механизмом, начали чувствовать, что другие люди знают об истерическом генезе их «страданий». Вследствие этого реагирование при помощи грубых форм истерии стало «непопулярным» в обществе.

Этот процесс был назван еще С.И. Гольденбергом (1937) «деградацией истерии» и был подтвержден наблюдениями

РА. Зачепицкого (1960), В.Д. Карвасарского (1980, 1985). И когда использование этого механизма стало почти невозможным, люди перешли к психосоматозам.

Но и к этому типу реагирования на трудности в обществе постепенно вырабатывается отрицательное отношение. Например, американцы считают, что если человек больной – то значит он немного плохой. Надеюсь, что и мы скоро придем к подобному пониманию психосоматозов. Дай Бог только поскорее – сколько жизней будет спасено!

Если понимание генеза психосоматических болезней распространится в обществе достаточно широко и болеть ими станет неприлично, то можно ожидать или полного отказа от такого способа адаптации. Или появления новых болезней. Может быть, появление СПИДа является «первой ласточкой» такого процесса?

По Фром-Райхману больные мигренью часто демонстрируют подавленную враждебность, которая представляет собой враждебную завистливую установку, специфически направленную против интеллектуальных достижений других. Приступ мигрени можно понимать как «журничество», когда человек с его помощью манипулирует семьей или наказывает окружающий мир. И сколько раз я слышал о том, что женщины сваливаются с приступом мигрени после ссоры с мужем!

При мигрени приступ боли зачастую может пройти в течении нескольких минут после осознания пациентом своей

ярости и открытого ее выражения.

Недостаток ответственности за свои поступки в психосоматическом плане приводит к энурезу, когда ребенок частично или полностью теряет контроль над мочевым пузырем. Когда же у него имеется полное отсутствие ответственности, то дело кончается энкопрезом.

Если же матери удастся развить в своем ребенке очень сильную ответственность за свои поступки, то он во взрослом состоянии будет страдать от запоров, настолько сильных, насколько сильна в нем эта ответственность.

Снижение зрения символически можно озвучить примерно так: «Глаза бы мои не видели этот мир!» И, действительно, работы Уильяма Г. Бейтса, американского офтальмолога, доказывают, что при помощи тренировки глазных мышц можно быстро восстановить нормальное зрение при очень многих офтальмологических нарушениях, которые раньше объяснялись органическими поражениями.

То есть на самом деле зрение падает не из-за органических нарушений, а из-за ненужности. С этой точки зрения потеря человеком голоса означает: «Я не хочу ни с кем говорить!» Или же: «Меня лишили права голоса!»

Обострение слуха, считается одним из первых признаков начинающегося невроза. Смысл обострения слуха в этом случае: «Дела идут плохо! Окружающий мир опасен, надо держать ухо востро».

А снижение слуха означает: «Уши бы мои не слышали те

гадости, что могут прийти извне!» С моей точки зрения снижение слуха появляется у человека тогда, когда он переходит от активно-наступательной жизненной позиции к пассивно-оборонительной. Он по разным причинам обижается на жизнь и закрывается в кокон болезни. А там не с кем говорить и звуки туда доносятся слабо!

Это можно проиллюстрировать таким анекдотом. Один врач встречает на улице своего пациента и спрашивает его:

– Как поживаете?

– Что вы спрашиваете?

– Как поживаете? – спрашивает врач еще раз, но уже более громко.

– Видите ли, доктор, – отвечает пациент, – я стал хуже слышать.

– Вы, наверное, слишком много пьете, – говорит ему доктор. – Бросьте пить, и вы опять будете лучше слышать.

Через несколько месяцев они снова встречаются и оказалось, что пациент, последовав совету врача, перестал пить и действительно стал лучше слышать.

Еще через несколько месяцев они опять встретились на улице и пациент плохо слышал.

– Вы, вероятно, опять начали пить? – спросил его врач.

– Слушайте, доктор, – отвечает тот, – сначала я пил, и мой слух ухудшился. Затем я бросил пить и стал слышать лучше. Но то, что я услышал, было хуже, чем виски.

## *Внутреннее самбо*

Иногда в практике психотерапевтов появляются случаи, когда женщина боится брать в свои руки нож. У нее начинают дрожать руки каждый раз, когда ей все-таки приходится брать этот инструмент в руки. Чаще всего это бывает связано с появлением ужасной мысли, что она может случайно убить своих детей этим ножом.

Появление этого страха безусловно говорит, что такое желание у нее хотя бы раз появилось. И материнская часть, которая ответственна за рождение и выживание детей, услышав это от 1 Я, ужасается: «Опасность ребенку!» И создаст защитные механизмы, чтобы гарантировать от этого. И у женщины в результате развивается невроз навязчивых состояний, когда она начинает метаться между необходимостью брать в руки нож в связи с делами по хозяйству и боязнью этого ножа.

## *Кто победит?*

Дрожь в руках, которая часто появляется у человека в случае если он возбужден – признак борьбы внутри его психики противоположных сил. Например, ему очень хочется ударить обидчика и он уже начинает замахивать руку для того,

чтобы реализовать это желание.

Но какая-то часть его Я не позволяет ему это сделать (опасно, воспитание не позволяет, может повредить карьере и т.д.). И тут же от этой части Я идет импульс на задержку замаха, возвращение руки на место. И этот процесс протекает внутри человека многократно, что и проявляется в виде дрожи в руках.

Паркинсонизм же является законсервированным страхом. Я как-то консультировал одного человека с сильнейшим паркинсонизмом. За ПОЛГОДА до консультации он был совершенно здоровым человеком и работал дальнобойщиком. И однажды осенью он ехал по дороге и посадил двоих мужчин. И один из них приставил к его боку нож и велел ему развернуться и везти их туда, куда им было нужно. И он 2.5 часа вез их и боялся, что когда он их привезет, его убьют. Но это оказались не убийцы, а воры, которые сбежали из зоны. Они выскочили из машины и убежали. Но пережитого страха оказалось достаточно для катастрофического срыва нервной деятельности!

### *Россыпь болезней*

И для того, чтобы акцентировать высказанную выше точку зрения на развитие заболеваний по психосоматическому механизму, я хочу привести высказывания Синельникова о том, что означает та или иная болезнь с психосоматической

точки зрения. Он считает, что:

1. Болезнь суставов и горла – прерогатива тех, кто имеет склонность к критике.

2. Мигрени часты у тех людей, которые стремятся быть совершенными, постоянно критикуя себя за то, что они еще не совершенны. Они полны всяких комплексов неполноценности и вины.

3. Опухоль мозга появляется у человека в случае, если он хочет подчинить мир своему мировоззрению.

4. При проблемах с поясницей – ощущение, что на человека взвалена непосильная ноша.

5. Инсульт, паралич – неспособность что-либо изменить в жизни, что приводит к тому, что человек «парализует» себя и обрекает на бездействие (для того, чтобы не заниматься бесполезным делом). Еще одна возможная причина – «парализующий» ужас.

6. Косоглазие – невозможность иметь ОДНУ точку зрения на проблему.

7. Катаракта – когда человек не видит ничего радостного в своем будущем.

8. Перебои в сердце – человек из-за обстоятельств сбивается с ритма.

9. Атеросклероз – упрямость, когда человек всю жизнь живет в сопротивлении.

10. Понижение артериального давления – пониженная жизненная сила, неверие в себя, свои силы и возможности.

11. Анемия – дефицит любви в жизни.
12. Сухой кашель – желание накричать на мир.
13. Туберкулез – депрессия, печаль, уныние и тоска.
14. Боли в горле – своеобразное препятствие перед высказыванием запретного.
15. Ком в горле – от сильного бессознательного страха высказаться.
16. Проблемы с пищеварением связаны с неспособностью воспринимать и переваривать определенные знания или же вовремя освобождаться от ненужных проблем.
17. Проблемы со ртом – неспособность воспринимать новые идеи.
18. Язва желудка и 12-перстной кишки связаны с самоедством.
19. Проблемы с почками – неспособность освобождаться от того, что может отравить нашу жизнь.
20. Камни в почках – результат подавления агрессивных эмоций, которые накапливались годами.
21. Цистит – раздражение и злость на партнера по сексу.
22. Аменорея – нежелание быть женщиной.
23. Дисменорея – отвержение своей женственности.
24. Мастит – чрезмерное беспокойство о ребенке.
25. Артрит – результат «застоя» в своих убеждениях.
26. Аллергия – нетерпимость к чему-либо в жизни.

Не со всеми его высказываниями я согласен. Но во многих случаях описанные психологические процессы действитель-



но приводят к тем или иным психосоматическим страданиям. Правда не у всех женщин, которые сильно беспокоятся о своем младенце, развивается мастит. У кого-то он развивается именно так.

Но у другой женщины, у которой «тонкое» место в организме совсем другое, психосоматизация может привести совсем к другим страданиям. Но, приводя мнение Синельникова, мне хотелось еще более рельефно высветить мысль о том, что психологическое состояние человека прямо и непосредственно влияет на его здоровье.

## **Часть 4.**

# **Теоретические и практические основы моей психотерапии**

Мне представляется, что для вас будет очень полезно посмотреть изнутри на мою психотерапевтическую «кухню». Я надеюсь, что после ознакомления с тем, как я работаю, вы сможете выработать свои технологии работы с пациентами.

Современная психотерапия в массе своей освободилась от «детской болезни левизны», то есть от грубых и насильственных по своей сути методов. Она в настоящее время чаще всего действует по типу гомеопатии (лечи подобное подобным).

Например, в своем варианте рефрейминга в рамках Психохирургии, я обучаю бессознательное пациента взрослой логике, здравому смыслу и разумному эгоизму. То есть провожу своеобразную рациональную психотерапию для бессознательного. Это приводит к тому, что бессознательное «взрослеет». И начинает «мыслить» и работать уже повзрослому. И никакого насилия или грубого внушения!

Но для того, чтобы провести эту работу, нужно хорошо знать «анатомию» психики (то есть структуру и функционирование психики). И обладать работающими на глубинном уровне техниками. И уметь их виртуозно приспособливать к каждому конкретному человеку каждый день в зависимости

от тех изменений, которые у него появляются под влиянием проводимой работы.

# Глава 24. Фундаментальные принципы психотерапевтического лечения

Уважаемые коллеги! Как вы считаете – эффект плацебо существует? Я прямо слышу ваш ответ: «Конечно же! Ведь проведена масса опытов, которые четко и безусловно доказали это!» Да, и это действительно так.

И мне сейчас хочется заострить ваше внимание: **это является фундаментальным фактом, который говорит о том, что в человеческом организме есть сверхмощные механизмы сохранения гомеостаза. И что лекарства на самом деле в большинстве случаев не нужны!** И что на этом основана эффективность психосоматической психотерапии.

Организм сам себя вылечивает на 99%. Это связано с тем, что в организме постоянно идут процессы регулирования обменных процессов, основанное на обратных связях. При тех или иных болезнях эти механизмы частично блокируются и полное восстановление гомеостаза становится невозможным.

Роль психотерапии – устранить те психологические блоки, которые приводят к такому положению дел и включить естественную саморегуляцию организма и подтолкнуть этот

процесс в самое короткое русло. Естественно, в этом деле еще очень желательно научить человека сознательно используемым им методам психической саморегуляции.

Я считаю, что наше тело – сверхсложный саморегулирующийся механизм, в котором имеются миллионы ремонтных систем, зарезервированные стократно (т.е. имеется масса параллельно – действующих и независимых друг от друга систем самовосстановления повреждений органов, каждая из которых одна способна навести порядок в данном органе). Но вся эта система самовосстановления зачастую работает вхолостую – или из-за того, что человек не приучен использовать их на полную катушку, или же из-за неосознаваемого подавления работы этих систем.

Система самовосстановления организма практически бессмертна и ей может помешать только один фактор – назойливое и подавляющее внимание сознания, которое не верит в успех, боится болезней и выключает эти механизмы самовосстановления своими упадническими мыслями. Хорошей иллюстрацией сказанному может быть такая аналогия: многочисленные проверки и ревизии не дают спокойно и ритмично работать проверяемому учреждению.

Я стою на позиции, что главнокомандующим в нашем организме является человеческий разум. Все – и наше горе и наша радость, наши достижения и неудачи, наше здоровье и наши болезни в той или иной степени являются продуктом или же результатом наших поступков и наших мыслей. Если

мы не верим в выздоровление или же настолько подавлены неприятностями, что потеряли желание жить и радоваться жизни, то это ПРЯМО и НЕПОСРЕДСТВЕННО (!) влияет на наше здоровье.

Современной психотерапии больше подходит название «психохирургия». И действительно, на сегодняшний день в нашем психотерапевтическом арсенале появились очень эффективные приемы и методы, которые не просто снимают симптомы. А убирают те причины, на основе которых эти симптомы и появились.

Я считаю, что при решении психологических или психосоматических проблем психотерапевт – это «хирург», а психиатр – «терапевт» (понятно, не в классическом понимании этих слов). Психотерапевт как психохирург находит «нарыв», вскрывает его и через это избавляет своего пациента от психологической «занозы».

А психиатр, назначая таблетки, только снимает симптомы. И надеется, что пока действуют таблетки и человек спокоен, его информационно-перерабатывающая система что-то сделает с базовым конфликтом. И он выздоровеет. Но чаще всего он вообще не думает о причинах болезни – чаще всего он как автомат, основываясь на симптоме, назначает то или иное лекарство, которое рекомендовано в руководстве по психическим болезням.

Терапевтическое действие психотропных препаратов состоит ТОЛЬКО в том, что они дают человеку своеобразный

тайм-аут, позволяющий ему обрести некую тихую заводь, в которой у него появляется возможность зализать раны от этой невыносимой для него реальности бытия. И, возможно, смириться с ней. Современная психотерапия помогает человеку пройти этот путь в тысячи раз быстрее. И без отравления организма химией!

То, как работает психотерапия, можно проиллюстрировать переделанной притчей. Наверное, вы помните ту беду, которая стряслась с гусеницей, когда ее спросили: как она ходит, имея такое количество ног? Психотерапевтическая притча такова: Психотерапевт спросил гусеницу: «Как ты ходишь?» Она задумалась... А затем с его помощью научилась ходить 10 различными способами, прыгать и даже летать!

Инсайт (осознание) и самораскрытие (самоэксплорация) – основные цели психотерапевта в процессе работы с пациентом. Но инсайт – еще не действие. Понимание причин, лежащих в основе проблем человека, не обязательно приводит к изменениям в жизни.

Юнг говорил, что человек должен найти в себе мужество осознать все «дискредитированные», теневые стороны своего Я. А затем включить их в состав своей личности наряду со своими светлыми, сознаваемыми ее сторонами. Такое признание и последующее включение является актом смирения и в то же время силы.

Человек, который пожелал и смог признать низкие стороны своей личности, не позволив при этом обретенному зна-

нию подавить себя, достиг истинной духовной свободы.

То есть надо перевести все свои черты и качества из категории «не-Я» в категория «Я – цельная личность! И все, что у меня есть – мой золотой запас!»

Юнг говорил, что расширение самовосприятия, трансценденция сознания и освещение сферы общественного дадут человеку пережить в себе все Человечество. Он будет переживать себя как грешник и святой, как ребенок и взрослый, как душевно-здоровый и душевнобольной, как человек прошлого и человек будущего, он будет иметь ощущение, что несет в себе все, чем было человечество и чем оно станет в будущем.

Каждому, похоже, приходится пройти полный круг: от невинности, чистоты и открытости ребенка, через трудные поиски самопознания, которыми занят разум взрослого человека, вернуться, наконец, к детской непосредственности и простоте, обогащенным сознанием и зрелостью. К. Юнг называл этот процесс индивидуацией и считал его единственной и самой важной задачей современного сознания.

Айви как-то сказал: «Основной и всеобъемлющей целью психологии и психотерапии является воспитание гибкости поведения, умения находить новые стратегии поведения, по-новому мыслить». Но этому мешает догматическое мышление. Оно является следствием крена нашей культуры (да, наверное, и почти всех других культур, образующих Человечество) в сторону использования запретов как основного ин-



струмента воспитания.

Понятно, что Человечество вынуждено пользоваться табу для ограничения опасного поведения индивидов. Или же такого, которое противоречит интересам выживания всей популяции. В результате у большинства людей формируется система ограничения своего поведения не через понимание необходимости этих ограничителей, а через страх.

С возрастом люди большинство этих запретов рационализируют, что позволяет им существовать в большей или меньшей гармонии с самим собой. Но те запреты, которые были связаны с интенсивными отрицательными эмоциями, становятся «занозами», вокруг которых образуется «гной», который вызывает непонятные для взрослого человека ограничения его поведения.

Лечить лекарствами (и даже императивной психотерапией) психологические нарушения – вредить человеку в долгосрочной перспективе. Такое лечение может быть только паллиативным, то есть делаемым для временного облегчения состояния.

И для того, чтобы радикально помочь человеку, нужно откорректировать фундаментальную шкалу отношений данного человека к миру – систему мировоззрения. А она формируется на основе господствующих в данном обществе концепций: будешь поступать так и так – это будет хорошо, если же ты будешь делать это так и так, то это будет плохо. И основным принципом ее является равновесие на основе стра-

ха. Оно хорошо работало тогда, когда люди в своих взаимоотношениях недалеко отошли от животных. Но во взрослом человеческом обществе оно работает очень плохо. Следование ее принципам приносит взрослым людям больше страданий, чем плюсов.

Наилучшее решение проблемы – через радикальное разрушение всех запретов, которые можно назвать детскими. И через создание новой, логически обоснованной системы само-запретов.

Эта система имеет три подсистемы, как бы три опорные колонны, три кита, на которых основывается.

Первая – ограничения, которые человек накладывает на себя для того, чтобы благополучно жить в обществе. Это базовые запреты:

1. Жизнь человека свята и неприкосновенна.
2. Имущество человека свято и неприкосновенно.
3. Внутренний мир человека свят и неприкосновенен.

Вторая опора этой морально-этической системы – ограничения, которые человек накладывает на себя для того, чтобы оставаться физически здоровым. В эту подсистему входят отказ от наркотиков, неумеренного употребления пищи и алкоголя, курения (и так далее и тому подобное).

И третья опора – ограничения, которые человек накладывает на себя для того, чтобы сохранить психическое здоровье. В первую очередь это достигается через построение системы обоснования смысла своего существования.

Это программа психологического взросления, которая отказывается для своей реализации от парциального подхода – сохранения чего-либо из старых построений. На такой основе нового здания психологической стабильности не построишь. Оно неизбежно будет нести несоответствия и несостыковки, что, в конце концов, приведет к сильным внутренним напряжениям.

Конечно, мы прекрасно знаем, что лучше всего построить здание на совершенно новом месте и по новому проекту. Тогда оно простоит долго. Но, к сожалению, в работе с психикой наших пациентов это невозможно! Мы, в самом лучшем случае (и то крайне редко!) можем сделать только капитальный ремонт.

Раскрепостить человека, чтобы он нашел новые способы поведения – это жизненно важно! Но просто сформулировать новый путь недостаточно. Он или она могут иметь твердое представление обо всех деталях проблемы, хорошо в ней разбираться, но быть совершенно не способными дать себе волю посмотреть на вопрос по-новому. Там, где есть ригидность, зажатость и фиксация на одном, приходит конец волшебству и творчеству. Задача терапевта – помочь клиенту осознать альтернативные возможности своего поведения. И начать жить в пределах собственного тела более свободно.

И, наверное, самое важное – в некоторый момент личность должна решиться на поступок и выбрать из нескольких альтернатив свой собственный путь. Но далеко не все пси-

психологические теории ставят своей целью совершение клиентом этого поступка.

Задача психотерапевтического лечения – помочь человеку принять себя всего, без купюр, стать цельной, гармоничной личностью. А это может получиться только тогда, когда человек в психологическом плане станет взрослым. Ему нужно помочь произвести переоценку ценностей, изменить их иерархию. Лейтмотив всей этой работы: «Я есть Я и такой, какой я есть – нравлюсь себе!» Психотерапевт должен ввести в человека песчинку, вокруг которой потом вырастет жемчуг здоровья.

Так вот, уважаемые коллеги! Лучше всего это делать на базе психосоматического видения возникновения и развития болезней. Все остальные теоретические основания тех или иных психотерапевтических методов парциальны (как я это доказал в теоретической части). Вы можете пользоваться любым из известных методов психотерапии – психоанализом, гештальт-терапией, НЛП... Но если вы будете мыслить психосоматически, то эффективность вашей работы будет в разы выше.

Будучи как-то по делам в Туле, я увидел на стене надпись: «С Новым годом, рабы системы!» Сначала я удивился – причем здесь Новый год и давление общества? Ведь такой хороший праздник! А потом понял, что действительно – большинство людей являются рабами системы. Они устраивают праздники тогда, когда это положено (день рождения, день

свадьбы и так далее).

Они покупают дорогие и мощные машины, которые способны разогнаться до 300 километров, потому, что это престижно, так делают все те, на кого они равняются. И не понимают, что это абсолютно зряшное вложение капитала (где в нашей стране разгонишься до такой скорости? И что будет, если разгонишься? Рай – если разобьешься! Или ад – если попадешься гаишнику!) Но они все равно это делают, так как являются рабами общества.

Понятно, что социум накладывает на нас много ограничений. Но где бы ты ни родился, ты можешь выйти из «стойла». Людей, которые сделали это, немало. Они и жили в обществе и были от него достаточно независимы. И не только не подчинялись давлению социума, но в ряде случаев даже диктовали ему, меняли его. Как это им удавалось? Они были нестандартными людьми, но не ломали рамки (как это делают уголовники), а обходили их. Они были творческими людьми в истинном смысле этого слова.

Творчество предполагает свободу. Она обладает своеобразной внутренней силой. Свобода – это могущество! Но как только человек начинает творить, то инстинкт самосохранения, который требует считаться с мнением группы, от расположения которой зависит жизнь, заставляет его отказаться от этого.

В течение жизни человек много раз отказывается творить и таким образом предаёт свою свободу, становится рабом об-

щества. И чем более человек свободен от давления общественных парадигм, тем он свободнее и энергичнее. Тем выше его творческий потенциал, тем больше в нем энергии и радости жизни.

Одна из целей глубинной психотерапии заключается в том, чтобы сделать сознательным то, что было бессознательным. Комментируя это положение, профессор Макаров, которого по праву можно назвать главным проводником современной западной психотерапии в Россию, сказал: «Психотерапия – процесс упорядочивания прошлого и будущего ради счастья в настоящем». Таким образом, смысл психотерапевтического воздействия – избавить человека от иррациональных убеждений, идеалов, помочь ему принять себя таким, как есть. И пользоваться собой во благо себе!

Мне хотелось бы здесь привести свое определение психотерапии. Психотерапия – это процесс, СОЗНАТЕЛЬНО проводимый одним человеком над другим с целью адаптировать его к реальности. Это процесс, который помогает человеку поменять свое отношение к прошлому, настоящему и будущему, вследствие чего он достигает большей степени физического, психического и социального благополучия.

При таком определении психотерапевт вовсе не обязательно является врачом. При таком определении психотерапии процесс может происходить не только в рамках формально объявленной терапии, то есть пациент может вовсе не догадываться о том, что к нему применяется психотера-

певтическое воздействие.

Каждый раз, когда психотерапевт работает с клиентом, он вынужден ставить перед собой несколько этапных целей. На первом этапе лечения он должен оказать пациенту экстренную помощь, направленную на снятие симптомов. Здесь можно применять гештальт-терапию и НЛП.

На втором этапе психотерапевт должен провести глубинное зондирование психики и работать со слоями психики, которые связаны с детством. Этот этап предполагает разрушение неправильного фундамента поведения, который был заложен в те годы. Здесь можно использовать психоанализ и КИП. Я использую для этого технику Экспресс-реимпринтинга («Машина времени») в варианте работы с прошлым.

На третьем этапе на новом фундаменте надо построить новое здание. То есть сформировать новые принципы поведения – более адекватные той реальности, в которой живет человек. Здесь можно использовать Психоанимационную терапию, Психосинтез и терапевтические метафоры. Также очень хорошо использовать Экспресс-реимпринтинг в варианте движения в будущее.

Безусловно, что если психотерапевт сделает правильный «надрез» в правильном месте, то пациенту в конце концов станет намного легче (какой бы технологией психотерапевт ни пользовался). И пациент найдет новую точку равновесия в плане соматического или психологического здоровья. Но в этом случае человек неизбежно проходит через значитель-

ные страдания. И надо, чтобы человек умел ускорять процесс «заживления». А для этого необходимо обучить его эффективной саморегуляции.

Начинать психотерапию лучше всего на основе вычленения позитивного в поведении человека по К. Роджерс (ты не так плох, как ты думал о себе раньше, в тебе есть все хорошее, что свойственно всем остальным людям, только в детстве тебя убедили в обратном). Также будет очень полезным РЭТ по Эллису, который поможет разрушить иррациональное мышление. А затем по Келли (когнитивно – бихевиоральный подход) определить ту идеальную роль, которую человек хотел бы играть. Конечно же, к каждому человеку нужно в этой программе подходить индивидуально. Ведь дефекты воспитания и нарушения программирования поведения у каждого свои.

И следующий этап – обучение саморегуляции. Нужно обучить пациента эффективным способам саморегуляции:

1. Своего тела (я использую для этого обучение самогипнозу, Психоластику, Психоскальпелю, Психолазеру и другим методам саморегуляции, которые я излагаю в своей книге «Саморегуляция NEXT).

2. Саморегуляции взаимоотношений с внешним миром. То ли Фрейд (то ли кто-то из других великих) как-то сказал: «Цель психотерапии – превратить невротика в обычного несчастного человека». И он считал, что этого достаточно, что на этом можно остановиться.



Но теперь мы понимаем, что после этого необходим второй этап психотерапии – своеобразное «осчастливливание». Нужно помочь ему изменить общее отношение к себе, к миру, к своему прошлому и будущему. С моей точки зрения лучше всего это делать через разумный эгоизм.

### 3. Саморегуляции экзистенциальных проблем.

И при лечении пациентов должны быть задействованы ВСЕ четыре этапа. Правда, у разных пациентов эти этапы должны быть разными по продолжительности.

Таким образом, каждому человеку надо помочь понять корни своих проблем, которые возникли в его детстве (это психоаналитический подход). А затем помочь перестроить свой образ Я, который образовался на этом негодном фундаменте, и помочь ему найти смысл жизни, изменить представление о себе (это уже экзистенциально – гуманистический подход). И обучить саморегуляции (в общем смысле этого слова). Это бихевиоральный подход.

Конечно, человек может вовсе не задаваться мыслью о смысле своей жизни и своем месте в Мироздании. Чаще всего по молодости человек не задумывается о смысле своего существования – у него в это время масса других проблем.

Но если он заболел или же попал в серьезные психологические пертурбации, то это говорит о том, что система само-стимулирования дала сбой, что у него большие проблемы с мотивацией. И это привело к болезни. В этом случае ему без нахождения новых мотивов, которые будут вести его

по жизни, не обойтись.

Ученые бросили в бассейн партию крыс и они там плавали пока не обессилели и начали тонуть. Последнюю оставшуюся крысу, когда она тоже стала тонуть, спасли. Ей дали отдохнуть, покормили, поласкали. А потом через какое-то время ее бросили в бассейн уже с другой партией крыс. И она на сей раз плавала чуть ли не в ДВА раза дольше, чем в первый раз! Она понимала, что надо плавать, плавать, плавать... И спасения **ОБЯЗАТЕЛЬНО** придет!

Такая мотивация возникает и у людей, но создать на ее основе долговременную мотивацию невозможно. И в этом плане мощнейшим фактором, приводящим к появлению долговременной мотивации у пациентов является приведение его к пониманию трансцендентальности его существования.

Если у человека появляется надежда на будущее и есть вера в то, что оно может быть хорошим, он будет чрезвычайно жизнестойким. Образно говоря, человеку надо создать Мечту. Затем убедить его в том, что она достижима. А затем помочь ему ее достичь! Вот это и есть процесс «осчастливливания».

Затем, на основе представления, что личность является контролирующим центром, надо помочь ему построить более адекватное поведение, научить его жить в этом мире по-новому, пользоваться тем, что он приобрел на первых двух этапах (это, в общем смысле тоже бихевиоральный подход).

Причины, вызвавшие и поддерживавшие болезнь, воз-

можно, давно исчезли. Но пациенты так долго говорили друг-им и себе, что не могут справиться с этим поведением, что теперь (1) уверены, что это – правда и (2) будет социально неприемлемо (или им это только кажется) просто прекратить такое поведение. Для окружающих это будет означать, что покончить с таким поведением было в их силах, но они почему-то не делали это.

Когда человек становится готов произвести этот переход к новой жизни, то ему нужен психолог, обладающим для него и его родственников большим авторитетом (или какой-нибудь народный целитель), который ему «разрешит» выздороветь. Если этого не будет, то родные и близкие, когда он выздоровеет просто так, без этого «разрешения», могут ему предъявить претензии: «А чего это ты так долго упирался? Что-же ты так долго нас мучил?»

И психотерапия является прекрасным поводом и лицо сохранить и от болезни избавиться. Таким образом, важнейшей задачей психотерапевта является легализация для пациента выздоровления (которое он и так был готов совершить, если пришел к нему).

Очень часто к нам приходят пациенты с последствиями после перенесенной психологической травмы (Страх, Крах, Вина). И очень часто они страдают годами, так как никак не могут окончательно избавиться от страха, смириться с крахом и простить себе вину.

Выход из травмы – часто длительный и мучительный про-

цесс обретения нового психологического равновесия, защищенного новыми и (желательно) более совершенными психологическими защитами (например, рационализацией).

Если им будет оказана квалифицированная психотерапевтическая помощь, то процесс обретения этого равновесия будет намного более быстрым. Мне очень нравится высказывание российского психотерапевта А. Жукова о том, что горе должно быть выплакано не в платочек, а в жилетку. Психотерапия эффективна именно потому, что человек имеет возможность выплеснуть свое горе доброжелательно настроенному к нему человеку. И вовсе не обязательно, что им является только опытный психотерапевт.

Весь этот процесс называется андрогогикой – обучением взрослых и раскрывающий специфические закономерности освоения знаний и умений. Мы в ее рамках производим АБИЛИТАЦИЮ, когда мы учим человека тому, что он никогда не умел.

По Фрейдю первичное либидо не дифференцировано. Но в процессе нормального психо-сексуального развития оно постепенно развивается. И очень часто факторы внешней среды (а ими также являются и воспитательные усилия родителей) деформируют это развитие. И нереализованная должным образом энергия либидо инкапсулируется внутри психики. Мало того, что при этом вместе с ней закрывается часть энергии. На ее сохранение в инкапсулированном состоянии тоже тратится большая часть энергии организма.

В процессе психотерапии эта энергия освобождается и начинает утилизироваться. Но после этого идет долгий процесс реконструкции психики. Человек как бы заново (но в ускоренном темпе) формируется как новая личность. Но естественно гармоничную личность при этом получить очень сложно, так как «ребенку» очень долго надо учиться ходить, говорить и так далее. Тем более, что очень сложно найти все «мины замедленного действия». И они могут взорваться в самое неподходящее время, разрушив всю реконструирующую работу.

Таким образом, если выразиться немного высокопарно, Будущее возлагает на психотерапию великую миссию – помочь Человечеству адаптироваться к нему.

# **Глава 25. Основы моего отношения к пациентам и принципиальные положения моей рациональной психотерапии**

Уважаемые коллеги!

Основой моей психотерапии является изменение ОТНОШЕНИЯ пациента (сознательного и бессознательного) к тем факторам, которые делали его или больным или дезадаптированным. Базовые положения моей психотерапии – разрешающая, понимающая, отпускающая грехи. Стержнем моей логической работы с пациентами являются ПОНИМАНИЕ и ПРОЩЕНИЕ на основе принципов разумного эгоизма, основанного на разборе трех заповедей Иисуса Христа. Моя роль относительно этой концепции – как бы авторизированный перевод его идей на современный русский язык и адаптация их к той реальности, в которой живет современный россиянин.

Большинство людей страдает от того, что они оценивают свои настоящие или уже совершенные действия как плохие, неправильные, аморальные и так далее. В результате они начинают себя считать плохими, никчемными греховодниками.

Я же в своей работе с пациентами исхожу из «всехорошести» человека. И считаю, что в большинстве случаев грехи человека грехами не являются, что так он видел мир тогда, когда делал что-то. И совершая что-то, он в ЭТО ВРЕМЯ со своей точки зрения не грешил, он искренне думал, что делает это из самых лучших побуждений.

Но потом его поступки оценивали окружающие люди и внушали ему, что он мерзавец. Тот человек, который в это поверил, начинает страдать от своей греховности. Со всеми вытекающими из этого болезненными последствиями.

Я говорю им, что нет Добра, Что Зло появляется только тогда, когда ты начинаешь обращаться с людьми, как с вещами! Есть только мир, в котором мы живем. И есть необходимость жить в нем и, желательно, как можно лучше.

И если человек совершил какой-либо поступок, который он ТОГДА посчитал аморальным или же неправильным, то я доказываю ему, что таким образом проявилась его природа. И это абсолютно естественно! Но общество вынуждено загонять естественные проявления нашего естества в жесткие рамки, так как они могут повредить другим людям. Эти запреты освящаются моралью, с помощью которой и происходит управление поведением людей.

Эта мораль ни в коей мере не абсолютна и священна! Мы знаем, что как только общество изменяется – изменяется и мораль – то в сторону усиления запретов, то в сторону их ослабления. Я доказываю человеку, что эти его поступки бы-

ли связаны не с его греховностью, а с относительной глупостью в то время и не знанием законов своей природы и общества. И что он может простить себе этот поступок.

Эта моя работа приводит к изменению ОТНОШЕНИЯ человека к себе и к своему прошлому. А это резко ослабляет силу патологического комплекса!

Я ни в коем случае не считаю, что болезнь или же проблемы, с которыми сталкивается человек, являются происками темных сил (внутренних – типа инстинкта смерти. Или же внешних – типа колдовства). Все проблемы человека связаны с воспитанием, с историей его жизни, с культурой и идеологией, которая влияла на его реагирование на мир.

Вследствие этого я считаю, что любые проблемы решаемы. А решение их зависит только от самого человека. Но ему, естественно, надо помочь.

К нам приходят очень разные люди, с разными болезнями, разными представлениями, выходцы из разных культур, приверженцы разных религий и так далее и тому подобное. И для КАЖДОГО человека нужно создавать наилучшую для него рациональную психотерапию.

В этой главе я приведу самые частые «рационализмы», которые использую в своей работе с пациентами. Естественно я все это комбинирую, привязываю к данному конкретному человеку. И говорю еще очень много из того, что здесь не описываю. Но те, которые я здесь приведу, используются мной наиболее часто.



При работе с пациентами я часто использую метафору «Гусеница/бабочка». Я часто говорю пациентам:

*– Все мы при появлении на этот свет практически ничего не умеем. Все наши интересы в это время связаны с питанием, ростом и защитой от неприятного. В это время к нам вполне применимо название «гусениц», рожденных ползать. В процессе взросления мы утверждаемся во мнении, что вокруг нас масса врагов и огромное количество преград.*

*– Мы очень часто получаем по «носу». И в результате многие «окукливаются», защищаясь болезнью или пассивностью от внешних опасностей. И, к сожалению, многие так и умирают в этом «коконе», даже не пытаясь выйти из него наружу.*

*– Но мы знаем, что гусеница превращается в куколку для того, чтобы создать спокойные условия для превращения в бабочку. И те проблемы и преграды, что встречаются на нашем пути, как раз и служат этой цели – обрести крылья, подняться к свету, получить новые возможности и новый смысл жизни.*

*– Вам надо понять, что болезнь или ваши проблемы даны вам для того, чтобы стимулировать рост; для того, чтобы под их давлением найти наилучшие варианты своей жизни в этом мире. И я верю, что мы действительно созданы для того, чтобы в конце концов превратиться в «бабочек», чтобы не только оставить потомство и обеспечить продолжение Жизни на Земле. Но и для того, чтобы стать Творцами.*

Я часто говорю своим пациентам:

– Мы привыкли говорить, что Знание – сила! И это действительно так. Но не совсем! Знание – это возможность жить так, чтобы не нужна была сила. Знающий человек становится гармонично – вписанным в этот мир. Психика человека, решившего свои внутренние проблемы, начинает напоминать спокойную воду. А, как известно, только спокойная вода правильно отражает небо!

Я часто говорю своим пациентам:

– Один из важнейших психотерапевтических законов гласит: внутренние изменения происходят с человеком тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда старается быть как другие. То есть до тех пор, пока человек ориентируется на критерии, установленные другими, он является их рабом. Если эти критерии не входят в слишком уж большое противоречие с реальностью – это еще терпимо. Если же противоречия большие – человек практически всегда от этого становится несчастным.

– И по большому счету цель любого человека заключается в том, чтобы быть идеально вписанным в ту реальность, в которой он живет. А это возможно не в случае борьбы с нею, а только при слиянии с этой реальностью. И я целиком и полностью поддерживаю тезис даосизма о том, что для человека вся вселенная должна стать его телом.

Я часто говорю своим пациентам:

– Избавление от всех Душевных расстройств начинается

*ся тогда, когда человек видит себя добровольно попавшим в эту ситуацию, а не считает себя жертвой. В случае с навязчивыми состояниями без этого выздоровление АБСОЛЮТНО невозможно!*

**Я часто говорю своим пациентам:**

*– Для формирования гармоничной психики нужно быть убежденным только в одном: «Я не такой, как другие! И это хорошо!» Но беда в том, что многие века это было очень опасно – таких людей подвергали жесткой обструкции. И только в последние годы что-то сломалось в этом социальном механизме. И люди стали терпимыми к отклоняющемуся поведению. И этим вам надо обязательно воспользоваться!*

**Я часто говорю своим пациентам:**

*– Большинство проблем у людей появляется потому, что в своей собственной Вселенной человек встает не точно посередине, а ближе к тому краю, где находятся обязанности.*

*– Сущность счастья человека в умении быть максимально свободным в данное время и в данных условиях.*

*– Очевидно, что в определенных обстоятельствах уместно быть добрым и послушным, тогда как в иных обстоятельствах весьма уместно будет проявить непослушание и сказать «нет».*

**Поэтому я часто говорю своим пациентам:**

**ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:**

*– Быть безупречным на 100%;*

- Следовать за всеми;
- Делать приятное неприятным вам людям;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Извиняться за то, что вы были самим собой;
- Выбиваться из сил ради других;
- Чувствовать себя виноватым за свои желания;
- Мириться с неприятной вам ситуацией;
- Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- Делать больше, чем вам позволяет время;
- Делать то, чего вы на самом деле не можете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать то, что отдавать не хочется;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего Я ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.

### **И ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:**

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения и критики;
- Иметь свое собственное мнение или убеждение;
- Совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь;

- Предоставлять людям право самим решать свои проблемы;
- Говорить «спасибо, нет», «извините, нет»;
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным;
- Побывать одному, даже если другим хочется вашего общества;
- Иметь свои собственные, какие угодно, чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- Менять свои решения или изменять образ действий;
- Добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

Я часто говорю своим пациентам:

– Большинство людей, страдающих от той или иной проблемы, уже знают, какие изменения они должны осуществить, но испытывают слишком сильное чувство тревоги, которое парализует их стремление к переменам.

Понятно, что если человека не удовлетворяет настоящее, то он хочет его изменить. Но любой его выбор предполагает неопределенность последствий, которые появятся от этого выбора. Поэтому почти все люди перед выбором тревожатся. И это нормально! Ведь раньше неоднократно получалось так, что они страдали от последствий своих неадекватных выборов.

– Чем больше человек ограничен в своих выборах, тем больше он невротизирован. Борьба между желаемым и дей-

ствительным, между тем, что хочется и тем, что требуется окружение – это на самом деле проблема выбора.

– Важным моментом при этом является то, что при выборе человек теряет те возможности, которые появились бы, если бы он не отверг этот вариант. А вдруг это жизненно важное? К тому же человека много раз в детстве наказывали за неправильный выбор. Вот он и тревожится: не правильно выберу – накажут.

– Но жизнь требует выбора между разными вариантами, которые она предлагает. А мы, как буридановы ослы, так и остаемся посредине! И от того, что мы никак не можем себе **ПОЗВОЛИТЬ СДЕЛАТЬ ВЫБОР (!)**, внутри начинается вегетативная буря.

– Если же человек вроде бы сделал выбор, но при воспоминании об отвергнутой возможности у него екает сердце, то это значит, что выбор на самом деле не сделан. Эмоции являются индикаторами соответствия или же не соответствия желаемого действительному. И если при воспоминании о потере возможности человек испытывает отрицательные эмоции, то это безусловно говорит, что он в полной мере не отказался от нее.

– Как только выбор произведен серьезно и бесповоротно – не имеет значения в какую сторону – наступает разрядка и облегчение. И я хорошо помню это чувство облегчения и освобождения от мучительной необходимости выбирать между двумя почти одинаково желанными вариантами че-

20-либо.

Я часто говорю своим пациентам:

– На белом свете действительно есть волшебная палочка. Один ее взмах может мгновенно преобразовать окружающую вас действительность. Этой волшебной палочкой является изменение отношения к той проблеме, из-за которой у вас возникли переживания.

Как только меняется ваше отношение к проблеме и вы начинаете видеть ее в другом ракурсе, принимая то положение дел, которое реально образовалось вокруг вас, то весь мир моментально расцветивается радостными красками.

Если вы поменяете свою шкалу ценностей таким образом, что перестанете видеть в данном событии трагедию, то пирамида болезни, что образовалась в связи с несоответствием наличного и желаемого, тут же рассыпается. Клинически это проявляется в виде выздоровления человека **БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН!**

Ключевым моментом преобразования является вопрос: «Почему я решил, что это плохо?» Это та волшебная палочка, которая превращает Золушку в Прекрасную Принцессу!

Я часто говорю своим пациентам:

– Ныне живущий Далай-лама сказал фразу, под которой я готов подписаться: «Цель жизни человека – СТАТЬ счастливым!» С моей точки зрения это, безусловно, так! Все звания, должности, достижения должны служить только од-

ному – приходу в состояние своеобразной «нирваны» – состоянию полного и постоянного довольства всем, что происходит с тобой и миром!

Я часто говорю своим пациентам:

– Стремление к целостности, к счастью присуще каждому из нас. Но парадоксально то, что для того, чтобы быть более целостным, свободным и счастливым, требуется меньше напряжения, это состояние более естественно для человека, и оно не требует для своего продолжения тех сил, того напряжения, которые необходимы для поддержания нашего обычного человеческого существования.

Величайшая ирония, величайший парадокс человеческой природы заключается в том, что для того, чтобы быть несчастным, замкнутым, нецелостным, нам приходится постоянно затрачивать гигантские неосознаваемые усилия. По сути дела, эти усилия и составляют жизнь и организацию того, что является человеческим бессознательным.

Я часто говорю своим пациентам:

– Счастлив тот человек, который может сказать: «Я счастлив сегодня, был счастлив вчера и буду счастлив завтра!» Обычно же человек счастлив в прошлом. Кто-то из современных мыслителей сказал: «Счастливым быть просто: надо делать то, что любишь и любить то, что делаешь».

При этом я часто ссылаюсь на профессора Макарова В.В.



Он говорит:

– Гедонизм отождествляет счастье с удовольствиями, утилитаризм – с достижениями.

– Стоики считают счастье следствием добродетели.

– Страх смерти – главное препятствие для достижения счастья.

– Чем более человек счастлив – тем более он милосерден.

Он как бы распространяет вокруг себя поле счастья.

– Счастье должно быть в прошлом, настоящем и будущем.

– Счастье связано с иллюзиями и мифами. Каждым из нас управляют мифы. И если мы расстаемся с ними, мы лишаемся энергии.

– Счастье многогранно. Главное – позволять себе быть счастливым! Если несешь негативную энергию, ты привлекаешь к себе негатив.

– Дарующий счастье извлекает счастье. Мы испытываем счастье только в малом объеме, хотя владеем всеми его компонентами.

– Счастье это ощущение. И не зависит от объективных факторов.

– Каждое следующее поколение счастливо по-своему. Наши родители не умели быть счастливыми.

– За счастье надо платить. Счастливые люди могут стать объектом агрессии от других людей.

– Человек несчастный в обществе ценим и опекаем.

– Нельзя стремиться к счастью. Оно приходит само по себе по мере развития личности и освобождения духа. Только у людей продвинутых стремление к счастью приводит их к счастью.

– В жизни важно учиться у счастливых людей. И психотерапевт успешен настолько, насколько он приблизился к личному счастью.

– Человек, вибрирующий переживанием счастья, очищает пространство.

– У каждого человека есть все для того, чтобы стать счастливым. И наша задача вернуть ему счастье.

– Мы не осознаем в полной мере свое счастье, а только по частям.

– Переживание счастья продлевает жизнь.

Для достижения состояния счастья он советует следующее:

– Способность переживать счастье можно тренировать, возвращаться в моменты счастья. Очень важно одеваться в одежды счастья!

– Когда мы с любовью делаем свое дело, это приводит нас к счастью.

– Занятия сексом – один из лучших способов повысить уровень счастья.

– Радоваться всем достижениям – как планируемым, так и неожиданным.

– Радоваться всему, чему мы можем радоваться.

- Постоянно расширять пространства счастья и любви в своей жизни.
- В неудачах искать новые возможности.
- Заниматься любимым делом, стимулирующим развитие.
- Быть открытым и позволять близость по отношению к самому себе и другим людям.
- Прибегать к позитивной рефлексии и избегать рефлексии негативную.
- Спать сколько требует организм в зависимости от времени года.

– Периодически позволять себе вкусно кушать.

Я часто говорю своим пациентам:

*– В наше время будет здоров только тот, кто является творческой личностью. Но не по профессии, а по состоянию души! Это свое-бытность, это творческий подход ко всему – к работе, к противоположному полу, к взаимоотношениям с людьми. Это некоторая «кошкость» (в смысле он гуляет сам по себе). Он управляет своей жизнью – в полном объеме. И если ты попытаешься им манипулировать... Такой человек постоянно меняет пространство вокруг себя – для себя в первую очередь. Но от этой его работы становится лучше всем.*

*– Что я понимаю под личностью? Личность – это Творец! И не имеет никакого значения – какого уровня его творчество? При этом совершенно не важно – где и кем он ра-*

*ботаает? То есть он может работать дворником, но при этом быть творческой личностью. И он исследует с интересом все, с чем сталкивается. И таким образом становится Ученым!*

с моей точки зрения Творец 1 уровня – это человек, который в рамках бытовой деятельности соединяет концы с концами (Смотри-ка, оказывается это можно соединить так-то и так-то. А я и не знал! При этом он сам доходит до осознания этой связи). Пример творчества 1 уровня: «Наверное, цветы закрываются на ночь из-за того, что солнце село за горизонт и они не могут получить энергию». Это не создает новое для людей, это творчество создает новое понимание тех связей, которые существуют в природе или обществе, для самого человека.

Творец 2 уровня – соединяет очевидные вещи очевидным способом. То есть все люди видят это, но никто не догадывается соединить их вместе для того, чтобы получить новый результат. Это творчество создает новое, которым могут пользоваться его окружающие, но которое практически не влияет на массы.

Творец 3 уровня – соединяет очевидные вещи не очевидным способом. Здесь соединяются известные вещи с привлечением идеи соединения из других областей познания, никоим образом не связанных с той областью, где располагаются очевидные вещи. Он создает новые концепции в рамках существующих законов бытия.

Творец 4 уровня создает новые законы, объективно существовавшие, но которые были неизвестны людям. Он открывает новые направления движения мысли Человечества (Эйнштейн, Бор, Фрейд, Юнг).

Творец 5 уровня – приносит в мир принципиально-новые идеи, которые определяют развитие всего Человечества на многие века (Моисей, Будда, Христос).

И Творец 6 уровня... Видимо это и есть Творец мира.

Я часто говорю своим пациентам:

*– Одним из главных условий удовлетворенности жизнью является убеждение, что она имеет какой-то смысл, какую-то ценность. Если вы будете уверены в этом, то будете стеничныровно настолько, насколько вы верите в смысл своей жизни. Естественно это убеждение надо формировать, оно должно обосновываться или на вере или же на знаниях.*

Я часто говорю своим пациентам:

*– Духовность безусловно и стопроцентно связана с трансцендентальностью. И чтобы жить полноценной жизнью нужно найти себе Бога.*

*Если ты или **ВЕРИШЬ** или **ЗНАЕШЬ**, что Бог существует, у тебя появляется трансценден-тальность, то есть понимание того, что твоя жизнь не заканчивается после угасания функций тела, что твои действия в этом мире имеют смысл, вес и значение для жизни в другом мире. В этом случае **НЕ МОЖЕТ БЫТЬ** экзистенциальных проблем.*

*Современная наука, которая зародилась где-то в начале 19 века и которая, в конце концов, привела к созданию материалистической концепции, на самом деле совершенно бесчеловечна. Атеизм, который является уродливым дитя этого материалистического видения мира, одно из самых бесчеловечных созданий этой концепции.*

*Если ты пришел из ниоткуда и уйдешь в никуда, если ты являешься случайным стечением случайных обстоятельств, то у тебя нет никакого стимула к действиям, кроме как только размножаться, есть, пить и спать.*

*Если ты песчинка, которая неизвестно каким ветром занесена на дорогу жизни, то ты зависишь от этого ветра: подует и тебя сметет с этой дороги! И ты превратишься в затухающий образ в головах твоих родных и близких, которых еще пока этот ветер не сдул.*

*Зачем тебе писать книги, создавать новое, строить дом, вырастить рощу деревьев, нарожать кучу детей (а потом горбатиться для того, чтобы их прокормить) если тогда, когда ты умрешь, это перестанет играть для тебя хоть какую то роль?*

*И для тебя (такого) единственной ценностью является сохранение своей жизни как можно дольше несмотря ни на какие другие обстоятельства. Такому человеку совершенно наплевать – что будет после то, как он умрет? Такому человеку будут в обузу собственные дети, так как они заставляют его тратить свое драгоценное здоровье и един-*

ственную для него реальную ценность на то, что для него не имеет никакого значения.

Вот поэтому многие атеисты, даже если они все-таки обзаводятся детьми (сознательно или же под принуждением – чаще всего под принуждением), делают все для того, чтобы освободиться от этой обузы. В результате они ставятся даже хуже животных, так как у тех хоть работает инстинкт и заставляет заботиться о своем потомстве.

Верующий же человек (или же тот, кто понимает, что этот мир не может существовать без связующей идеи и что Бог в той или иной форме существует) понимает, что каждый его поступок будет оценен и положен на ту или иную чашку весов и что это определит его дальнейшую – трансцендентальную – жизнь. И он будет достойно нести на своих плечах обязательства.

Я часто говорю своим пациентам:

– Все имеет свою цену, за все приходится платить! Сказки являются отражением нашего извечного желания обойти это правило. И если психологический ребенок в глубине души надеется, что все-таки обойдет его, то «взрослый» твердо знает, что дважды два – четыре. И он не расстраивается по этому поводу, а вздыхает, засучивает рукава и сам строит такой замок, который хочет.

Я часто говорю своим пациентам:

– Конечно, прошедшее во многом определяет и объясняет настоящее, однако никак нельзя представить себе будущее,

*которое определялось бы исключительно прошлым. В этом заключается ошибка, типичная для фаталистической позиции невротика, который, вспоминая свои прошлые неудачи, заключает, что его неудачная, несчастная судьба определяет и оправдывает все его будущие ошибки. На самом деле ошибки прошлого должны стать плодотворным материалом для формирования более совершенного, лучшего будущего.*

И, действительно, человек начинает выздоравливать только тогда, когда он перестает бороться с миром и не пытается переделать его по собственным лекалам. Человек, желающий выздороветь от своих болезней и проблем, должен понять и принять мысль о том, что мир несовершенен и не подстраивается под его интересы. И такой человек должен научиться действовать позитивно. Человек в какой-то мере властен над своей судьбой, если он реалистично воспринимает себя и окружающий мир.

Я часто говорю своим пациентам об играх по Берну:

*– И советую им прочитать в его книге главу с описанием этих игр. И рассказываю, что когда я сам прочитал его книгу, я ужаснулся – оказывается я играю такую-то и такую-то игры! И тут же отказался от тех, которые в перспективе могли принести мне вред.*

*Но еще долго я играл некоторые из этих игр, забыв о том, что это игры. И, естественно, получал от этого массу шишек на свой «толоконный лоб». Но потом я постепенно*



*научился играть позитивные игры, стал режиссером своей жизни.*

*И прежде чем начать некую игру, я в мельчайших подробностях расписывал сценарий, учитывающий возможные нюансы поведения всех «артистов», которые будут участвовать в том спектакле, который я буду ставить. И это, естественно, сделало мою жизнь намного более предсказуемой. А уж удовольствия от игры я стал получать на порядок больше.*

Я говорю своим пациентам, что тогда, когда я понял это, то стал управлять этим процессом. Я, как Спилберг, выстроил сценарий в общих чертах до конца фильма. И для того, чтобы получился тот финал, который я хочу, я управляю «наемными артистами», которые играют в моей пьесе ту или иную роль. Я корректирую мелкие нюансы сценария, чтобы потом сюжет не ушел в сторону. И я делаю все для того, чтобы пьеса получилась интересная и радостная!

Я говорю своим пациентам, что осознание того, что вы играете роль, приводит к тому, что игра становится или ненужной или играемой сознательно. Во втором случае вы можете – как артист – получить удовольствие от игры. И принести удовольствие другим.

Когда вы вынуждены играть – вы марионетка! Но когда вы будете сами писать свою роль – вы становитесь и сценаристом и режиссером и актером, способным к удовольствию себя и окружающих с блеском исполнить свою роль. И самая

лучшая основа для написания позитивных игр и претворения их в жизнь – концепция разумного эгоизма.

– *Вы режиссер сценарист и главный актер в той пьесе, которая называется ваша жизнь. И другие люди – только актеры, которых вы или **принимаете** в свою пьесу или же **изгоняете** из нее. И они могут влиять на вашу жизнь только в том случае, если вы будете включать их экспромты в сценарий. И только от вас зависит – какая в конце концов получится пьеса?*

Я часто говорю своим пациентам:

– *Вам надо организовать свою жизнь так, чтобы перед тобой были постоянно достигаемые, но никогда не кончающиеся цели. Или организовать свою жизнь так, чтобы была постоянно не удовлетворена какая-либо биологическая потребность. Только очень важное условие: ограничение должно быть добровольным и сознательно выбранным: не горькой пилюлей, а конфетой, хотя чуть-чуть и горьковатой.*

Я часто говорю своим пациентам:

– *Развивать силу воли для достижения желаемого – самое глупое дело, которое только можно совершить над собой. Это само-насилие! И как любое насилие, рано или поздно, приведет к сопротивлению ему. Воля является функцией наличия цели, а не способностью психики. Нужно создавать систему само-стимулирования, когда необходимое становится желаемым.*

Я часто говорю своим пациентам:

– Нет внешних преград. Есть только внутренние установки, которые приводят к тому, что ты идешь туда и так, что упираешься во внешнюю преграду. Мы все ученики в большой школе под названием Человечество! И нам каждому даются свои уроки. И только после усвоения этих знаний нас переводят в другой класс.

Я часто говорю своим пациентам:

– Психологически взрослый человек – это расчетливый человек. Он не надеется на чудо, на то, что прилетит волшебник в голубом вертолете и забросает мороженым. Или на то, что Бог смилостивится и пошлет ему волшебную лампу. Он понимает, что это детские мечты. И даже тогда, когда ему хочется «оторваться», он позволяет себе это только в том случае, если потом ему не придется сильно каяться от последствий этого «отрыва».

Психологически взрослый человек – тот, кто живет одновременно не только в настоящем, но и прошлом и будущем. То есть в настоящем он использует накопленный в прошлом опыт ради счастья и благополучия в будущем. Ведь психологически взрослый человек не делает ничего такого, что может повредить ему в будущем. А, значит, он не вредит и обществу.

Психологически взрослый человек из всех вариантов своего поведения выбирает такой, который принесет ему максимум пользы и минимум неприятностей – сейчас и в дол-

современной перспективе. В этом контексте концепция разумного эгоизма – наиболее простой путь «взросления» (читайте об этом в моей книге *«Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста»*).

Это путь к тому же, к чему предлагают идти религии – к преодолению своего нарциссизма. Но с другой стороны – это светский вариант. И в конце этого пути человек приходит к тому же, к чему призывал Будда.

Для преодоления сопротивления лечению я часто говорю пациентам:

– Вы мне очень нравитесь, я вас люблю, но мне от вас ничего не надо. Вы для меня, в принципе, никто и ничто. И если вы не возьмете то, что я вам даю – я ничего сделать не могу. Если вы, несмотря на все старания, не воспримете ту информацию, которую я вам даю, и пойдете тем же путем, каким вы шли до начала лечения, я вздохну, скажу: «Ну что-ж... Я сделал все, что мог!» И забуду о вас».

Я часто говорю своим пациентам:

– Вы должны понимать, что появление у вас психосоматоза в какой-то мере неосознаваемо было нужно вам. Не напрямую, но опосредованно вы ушли в болезнь – как в монастырь. Понятно, что у вас тогда не было иного выхода. Но теперь вы знаете, что выход из болезни в значительной степени зависит от вас. И вы должны принять решение: «Нет болезни!»

И, понятно, что если вы вырастили в себе болезнь, то

*она как живое существо будет сопротивляться и пытаться питаться вашими соками. Но вы обязательно победите, если примете серьезное и осознанное решение».*

**Я часто говорю своим пациентам:**

*– Говорят, что все имеет свою цену, за все надо платить. И это действительно так! Но также верно и то, что за все, что ты делаешь, ты получишь то, что заслуживаешь – и за плохое и (люди мало над этим задумываются) за хорошее! Понятно, что не всегда эта связь – сделал\получил такая прямая, как на рынке или в магазине. Но, в конце концов, ты обязательно получишь ту или иную плату за свои действия. И от тебя зависит – какую?*

**Я часто говорю своим пациентам:**

*– Человек не обязан отвечать за свои чувства. Он обязан отвечать за свои поступки.*

**Я часто говорю своим пациентам:**

*– Нельзя бегать и пытаться сделать людей счастливыми. Это они сами должны делать. Иначе получится клетка.*

**Я часто говорю своим пациентам:**

*– С возрастом мы теряем те роли, которые нам навязала жизнь – правнук, внук, сын. А потом мы, если оставляем после себя жизнеспособное поколение, приобретаем вечные роли – отец, дед, прадед, прапрадед, пра-пра-пра... И нас помнят наши потомки в зависимости от масштаба личности и наших свершений. И это достойная цель, ради кото-*

*рой стоит напрягаться!*

Я часто говорю своим пациентам:

*– Кто не боится – тот долго не живет. Есть определенные законы мироздания и их надо соблюдать. Если это делать, то попадаешь в режим наибольшего благоприятствования.*

*– Единственная хорошая привычка не иметь никаких привычек.*

*– У каждого свои тараканы. Главное чтобы они не забегали на чужую территорию.*

*– Будь очень осторожен в своих желаниях – ты можешь это получить.*

*– Как говорили в древности, делаешь – не бойся, боишься – не делай, а сделал – не сожалей.*

*– Бог не даст крест тяжелее, чем ты можешь нести.*

*– Не каждая задачка имеет право называться проблемой.*

*– Я на каком-то этапе своей жизни позволил людям оставаться самими собой. И они мне ответили тем же!*

*– Человек умный неизменно более вежлив и терпелив в отношениях с другими людьми, чем дурак.*

*– Наш мир губит не наличие разных взглядов. Его губит догматизм!*

Я часто говорю своим пациентам:

*– Для разума нет никаких препятствий, кроме тех, которые он сам признает.*

– Обижать и обманывать слабых – подло! Обижать и обманывать сильных – опасно! Может быть лучше вообще никого не обманывать?

– Правильным путем идет только тот, кто готов ошибаться. А тот, кто больше всех уверен в своей правоте, ошибается первым.

– Если свою гордыню отодвинуть в сторону, то вполне можно стать счастливым.

– Единственный экзамен, который надо успешно завалить – это экзамен на болезнь.

– Вся жизнь – сплошное безумие. Но надо жить так, чтобы это не мешало получать от нее удовольствие.

– Укрощение жизни строптивой – путь к вершинам успеха.

Я часто говорю своим пациентам:

– Отдавай другому человеку больше, чем от него получил. Только тогда он будет считать, что получил от тебя столько же, сколько отдал.

– Способность любить (других и самого себя) – есть механизм, заложенный в человека Природой и направляющий его на самосохранение в обществе.

Я часто говорю своим пациентам:

– Болезнь в современном мире – признак психологической безграмотности. Если ты такой умный, то почему такой больной?

Я часто говорю своим пациентам:

– Вы обычно склонны свои ошибки объяснять влиянием внешних обстоятельств. А вот чужие – внутренним побуждением этих других людей. Таким образом, вы уменьшали свою собственную ответственность, а чужую преувеличивали.

Я часто говорю своим пациентам:

– Если ты хочешь быть независимым – будь им! Но... Чем более ты независим, тем более ты одинок (одиночество – это когда хочется испортить настроение, но некому). Человек, убегая от ответственности и опасностей, приходит к скуке. Горе – это цена, которую мы платим за полноту жизни.

Я часто говорю своим пациентам:

– Мы живем в мире и плотно взаимодействуем с людьми. И мы вынуждены в той или иной мере манипулировать ими. Но насилие – самый худший инструмент, которым люди пользуются для достижения этой цели. Слабости человека – это струны, на которых можно сыграть любую мелодию. Но надо делать это разумно-эгоистично.

Я часто говорю своим пациентам:

– Больше всего нас обижает и заставляет мстить мысль о том, что данный человек СОЗНАТЕЛЬНО и СПЕЦИАЛЬНО сделал нам гадость. Разумный эгоизм позволяет переосмыслить это и изменить свое отношение к человеку. (У человека видимо были свои личностные проблемы и что его агрессия к тебе была не сознательной, на самом деле НЕ



*против тебя, а того, кто для него важен и кто его обижает). И если вы осознаете это, то только уже одно это осознание способно освободить вас от многолетнего чувства обиды на жизнь и несправедливости, которую люди проявляли относительно вас.*

# Глава 26. Как стать эффективным психотерапевтом

Уважаемые коллеги! Сколько существует современная психотерапия, столько лет не найдено ответа на фундаментальный для нее вопрос: «Какие методики психотерапии наиболее эффективны?» В 60-е годы проводились исследования с целью выяснить, какой из существующих типов психотерапии более эффективен. Как и следовало ожидать, оказалось, что ни один из них не отличался какими-нибудь преимуществами.

И даже если теоретические основы метода были буквально абсурдны, находилось большое количество людей, которым она помогала. Но четко было понято одно – эти методы **ОЧЕНЬ** хорошо работали в руках создателя. А у последователей это постепенно деградировало до полной неэффективности.

Мне представляется, что это связано или с полной верой психотерапевта в эффективность метода и правильность теории. Или же с сомнениями последователей. Обычно создатель метода абсолютно верит в то, что теоретические основы правильные и метод эффективен. И когда он делает те или иные манипуляции он уверен: «Вот сделаю так – и все будет хорошо!» И у него **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** все получается

на «Ура!»

В этом контексте мне хочется вернуться к обоснованию эффективности Психоанимационной терапии. Наверное, уважаемые коллеги, вы не будете спорить с тем, что теоретические основы метода вполне надежные. Отличие от КИП и Символдрамы в том, что создаются цепочки символ-образов и не проводится психоаналитическая интерпретация рисунков.

Также важнейшим теоретическим отличием ПАТ является положение о том, что работая с образами и меняя их на лучшие и желаемые, пациент дает своему бессознательному образные команды (самовнушения). И даже если он знает – что означает символ-образ и работа с ним (а каждый пациент это знает, так как перед началом лечения он читает мою книгу «Психотерапия 21 века», в которой подробно рассказано Лейнеровское понимание значения мотивов), эти образные самовнушения работают.

Уважаемые коллеги! Успешность психотерапевта в первую очередь связана с его базовым образованием. И чем более оно основательно, тем с большим количеством болезней он может справиться. Поэтому я считаю правильным, что Минздрав считает, что психотерапевт должен иметь высшее медицинское образование, быть психиатром с не менее чем 5-ти летним клиническим опытом. И иметь 4-х месячную базовую подготовку по психотерапии в ГИДУВе (мне повезло – у меня все именно так!).

Но, к сожалению таких врачей-психотерапевтов очень мало. И, понятно, что врач любой другой специализации, который стал психотерапевтом, не знает психопатологии. И лечить таких больных он не сможет. А уж человек с любым другим высшим образованием, но обучившийся на психолога, еще более ограничен в своих терапевтических возможностях.

Но, естественно, все они нужны в психотерапии. Только их сфера деятельности должна быть ограничена. И мне представляется, что в нашей сфере деятельности должна быть такая иерархия:

— Психотерапевт 1 категории: врач, психиатр, опыт работы в клинике. Имеет право заниматься любыми методами психотерапии, по своему усмотрению комбинируя и сочетая их.

— Психотерапевт 2 категории: врач другой специализации. Ограничение в его деятельности – не может работать с клиническими психически-больными людьми и с глубинными техниками (например, нарко-гипнозом)

— Психотерапевт 3 категории: клинический психолог. Ограничения в работе с лечебными техниками и клиническими случаями, психосоматикой.

— Психотерапевт 4 категории человек с любым не врачебным высшим образованием, получивший второе высшее психологическое образование. Имеет право работать только в одной неклинической модальности.

И вы, уважаемые коллеги, прекрасно понимаете, что для того, чтобы стать как можно более эффективными, вам надо постоянно учиться. И обязательно ездить на всякие пси-фесты, общаться не с академической психотерапией на кафедрах, а с живыми носителями новых техник. С моей точки зрения наилучшей площадкой для этого является ОППЛ.

И учиться не только у признанных профессионалов, но даже у тех, кто (как вам кажется) ниже по знаниям, чем вы. Но которые знают что-то, что вы не знаете совсем. Или же знаете плохо. В современном мире развитие идет практически всегда на грани между дисциплинами. И надо учиться всегда, где это возможно, и везде (даже если другие люди считают, что это ниже их достоинства).

Мне удалось стать эффективным психотерапевтом только потому, что я ПОСТОЯННО езжу на учебу и прохожу те или иные тренинги. На этих психотерапевтических тусовках я вижу очень разных людей и соприкасаюсь с новыми психотехнологиями. И когда я вижу блестяще проведенную методику или прохожу тренинг у мастера своего дела, у меня появляется здоровая зависть: «А я так не могу!»

И, приехав домой, я нахожу книги по этим методикам и осваиваю их. Может быть, я эти технологии не применяю в чистом виде, но в результате я получаю мощный импульс для развития своих собственных технологий. Без общения с коллегами, без обмена информацией (в формальной и неформальной обстановке) нельзя впитать в себя дух психотера-

пии.

Понятно, что у вас есть свои, наработанные годами способы и методы психотерапии. Но для того, чтобы стать настоящим профессионалом, надо ПОСТОЯННО осваивать новые технологии. Психотерапия похожа на встречу гостей. Если у вас есть очень широкий диапазон блюд, то вы сможете удовлетворить хоть кого – хоть китайца, хоть англичанина. Вы будете комбинировать ингредиенты и методы приготовления блюда так, чтобы сместить вкусовые качества в тот диапазон, который будет приемлем для любого из гостей. И все будут довольны! То же самое с психотерапевтическим лечением. Если мы будем работать по шаблону, почти все наши «гости» будут недовольны.

Вы должны четко понимать, что если вы имеете квалификацию психолога и занимаетесь лечением своих клиентов, то вы таковым не являетесь. Какова роль психолога? Диагностика. И все! И ВСЕ! Если вы после этого даете человеку совет, вы превращаетесь в психотерапевта.

Также важно то, что если вы применяете в своей лечебной практике лекарства, вы из психотерапевта превращаетесь в психиатра. И это с моей точки зрения дисквалифицирует вас как психотерапевта. Лекарства – это костыль, который применяет человек, страдающий от болезни для облегчения своего состояния. И не знающий как это сделать по другому.

Новые и модные лекарства чаще всего бывают очередными изощренными способами выкачивания из людей денег.

Если этот костыль применяет психотерапевт, то он расписывается в своей беспомощности. И ладно бы только это! Пациент в результате комбинированного применения психотерапии и лекарств почувствует облегчение. Но у него обязательно появится сомнение – что ему помогло: лекарство или психотерапия? Догадайтесь с трех раз – какой он сделает вывод?

Вы, назначая лекарства, таким образом, дискредитируете не только себя, но и психотерапию. И даже больше того – идею, что все зависит от самого человека, что только через гармонизацию своей психики, своей жизни можно стать здоровым. Если в результате только психотерапевтической работы пациенту станет легче, то он неизбежно сделает вывод о том, что оказывается в его организме есть силы, которые могут сломать механизм болезни. И он может ими воспользоваться!

Еще один важнейший механизм. Нельзя становиться для пациента Волшебником, который дарит ему здоровье. Если психотерапевт говорит пациенту, что он его вылечит и, в конце концов, ему действительно станет легче, то это как бы достижение психотерапевта – он захотел, он дал! А если бы не захотел? А если мне опять станет плохо – захочет ли он? Пациент на время освобождается от зависимости от болезни, но попадает в зависимость от психотерапевта.

Я обычно говорю своим пациентам, что я их вылечить не могу (да и никто другой этого сделать не может!) И если кто-

то говорит им, что вылечит их, то это или некомпетентная личность. Или шарлатан, который что-то хочет от них получить!

Я настойчиво и постоянно вбиваю им мысль, что те болезни, которыми они страдают, связаны с их мировоззрением, мироощущением, мировосприятием. И что болезнь не рок, не случайность, а некий закономерный итог их действий в течении некоторого времени. И что для того, чтобы выздороветь, им надо изменить свой образ жизни, свое отношение к себе, к близким людям, к своему детству и так далее и тому подобное. И что это большой труд! Но только они сами могут сделать эту работу.

Я им говорю, что буду делать свою часть работы, а они должны делать свою. Я создаю условия – и на сознательном и на бессознательном уровне, чтобы пациенты смогли двигаться вперед – к здоровью. Я даю им качественную информацию о том, как работает психика, как образовалась их болезнь и объясняю – как и в каком направлении им надо двигаться? И даю им небольшой пин-код, то есть импульс к движению.

В современном мире перед психотерапевтом стоит важнейшая проблема: «Как быстро, с минимальным количеством сеансов, помочь пациенту?» Для меня эта задача очень актуальна! Я работаю с очень социально-активными людьми. И они не могут и не хотят ходить ко мне годами. Это связано не с тем, что у них нет денег. Это связано с тем, что у них нет более важного – времени!



И особенно ярко передо мной эта проблема стоит на мастер-классах. Мне нужно за один сеанс чем-то помочь человеку, которого в этот день я вижу первый раз. И которого я, наверное, не увижу больше в ближайшем будущем. Да и у вас, уважаемые коллеги, скорее всего, есть эта проблема – или по финансовой или же по какой-нибудь другой причине. И мне постоянно приходится учиться, впитывать в себя новое у своих коллег и создавать более совершенные комбинированные техники.

Давно известно, что улучшение состояния пациентов наступало тем быстрее, чем эмпатичнее был психотерапевт. Получается так, что лечение лучше всего происходит при общении с «теплым» врачом, как бы через его душу. Шерток считает, что именно желание вылечить является основным, решающим фактором лечения. Поэтому мне кажется очень правильным еще одно определение психотерапии. Это душе-попечение.

Роджерс (1967) считал, что наиболее успешен откровенный и настроенный эмпатически терапевт. Он может создать атмосферу безусловного принятия, которая помогает клиенту реализовать свои потенции.

Я часто делаю то, что считается нельзя делать при работе с пациентами. Я рассказываю о себе, о своей жизни. И то, как я двигался по жизни, как решал те задачи, которые она мне ставила, как ошибался и падал. И как вставал и опять двигался вперед! Это очень впечатляет пациентов.

Они понимают, что психотерапевт не пытается корчить из себя некоего безгрешного и непогрешимого супермена. Что он такой же, как и они, что он прошел через примерно такие же проблемы, как у него. Но он решил все эти проблемы! И вот теперь он успешный человек, у которого можно и нужно учиться. В результате взаимоотношения между мной и пациентом становятся теплыми, более доверительными.

Успешный психотерапевт – это одновременно и «жилетка», и «зеркало» и разрешающая инстанция. Психотерапевт берет на себя функцию любящего Родителя для того, чтобы пациент мог без страха регрессировать в детство.

Х. Когут считал, что психотерапевт должен делать для пациентов то, что не делали для него родители в детстве. Он должен внимательно выслушивать его, давать ему возможность полностью высказаться, показывать, что ему интересно, хвалить и т.д. Таким образом, мы даем человеку возможность пережить упущенное в детстве внимательное и поддерживающее отношение родителей.

И когда пропущенный этап в развитии пациента будет компенсирован, на этой базе могут быть преодолены и последующие нарушения, устранение которых сдерживалось наличием предшествующих более ранних нарушений.

Этот подход Когута на первый взгляд кажется парадоксальным. Но психотерапевт должен не преодолевать нарциссические проявления у пациента, а наоборот усиливать их, чтобы он мог насытить свой нарциссический голод и принять

себя во всех проявлениях.

Он предлагает рассматривать нарциссизм как нормальную стадию развития человека, которая начинается с последних месяцев внутриутробной жизни и продолжается примерно до третьего месяца жизни. В этот период младенец ощущает единство с окружающим его миром. Он еще не ощущает границ между собой и другими объектами (например, считает материнскую грудь продолжением себя). Но, как мы прекрасно знаем, очень часто нарциссический «голод» сохраняется у людей на всю жизнь.

Будучи принятыми, нарциссические переживания трансформируются, то есть нарциссическое либидо, направленное человеком на самого себя, может перераспределиться, частично направляясь на другие объекты.

В процессе своего реального взросления человек получил ряд «материнских» программ, которые заставляли его считать себя плохим, грязным и никчемным человеком (и так далее и тому подобное). И изменить эти программы можно только с санкции понимающего и любящего человека, который простит ему все неизбежные ошибки.

Можно предполагать, что если психотерапевт любит своего пациента и никоим образом не оценивает его поведение, он для него становится «мамой», рядом с которой тепло, уютно и безопасно. И можно без опасения примерить к себе новые стратегии поведения – в случае чего «мама» спасет. Психотерапевт, таким образом, создает наиболее без-

опасную среду для обучения и изменения своего пациента.

Психотерапевт должен четко и ясно показать пациенту, что он его ни в коей мере не осуждает, что он придерживается принципа, что нет хороших и плохих людей, что если пациент не мешает своим поведением другим людям, то имеет право жить так, как хочет.

Часто оказывается так, что психотерапевт является первым человеком, который без цели соблазнить, говорит человеку хорошие вещи. И человек понимает, что может копировать предлагаемые формы поведения в безопасном режиме.

На конференции по символдраме (Алматы, 2008) в рамках круглого стола мы много рассуждали о тех факторах, которые помогают стать эффективным психотерапевтом. И пришли к выводу, что гендерные факторы играют одну из важнейших ролей в этом деле. Известно, что у мужчин 70 процентов мужского и 30 процентов женского. У женщин наоборот.

У эффективных психотерапевтов (вне зависимости от пола) все по-другому и в случае необходимости они могут смещать этот баланс. То есть могут усилить свои мужские черты и начать работать в мужском родительском стиле, если пациенту для выздоровления необходимо руководство Отца. И такие психотерапевты легко могут перейти на материнский стиль психотерапии и поплакать вместе с пациентом.

В результате обсуждения мы пришли к выводу, что для этого надо избавиться от гомо- и транс-восточных фобий. Ведь

почему считается, что мужчины не должны плакать? Это «бабское» дело! И «истинный» мужчина не может это себе позволить! Но дело не в истинности, а в том, что мужчина боится «сползти» в сторону женской ролевой позиции (со всеми вытекающими последствиями). А женщины-психотерапевты боятся, что работа в мужском «формате» может растворить их женственность.

Успешный психотерапевт знает, что он, а не какие-то мистические силы, управляет своим поведением. И позволяет в случае необходимости смещаться в ту или иную ролевую позицию, зная, что легко вернется в свое обычное состояние.

Мне представляется, что одно из важнейших качеств современного психотерапевта, которое делает его успешным, это толерантность. Он должен чувствовать себя Гражданином Мира, который выше национальных ограничений, который исповедует общечеловеческие ценности и не ограничен моралью конфессий или же групп населения. Такой психотерапевт должен стать а-моральным.

В этом случае пациент, какие бы у него ни были воззрения, и что бы он ни натворил с точки зрения закона или же морали, будет чувствовать, что психотерапевт его, даже в глубине души, не осуждает. А старается понять и помочь! Если человек страдает, ему нужно помочь, а не осуждать. В этом случае эффективность лечения резко увеличивается. А человек в результате этой работы вполне может освободиться от патологических влечений и прекрасно социализи-

роваться.

Но как же стать эмпатичным молодому психотерапевту? Ведь он реальный человек из реального российского окружения. Его не воспитывали с младых ногтей в традиции уважения к Человеку, Богу и так далее и тому подобное. Мне представляется, что наиболее легкий путь достижения желаемой степени эмпатии – принятие принципа психологической относительности из теории разумного эгоизма. Об этой теории вы можете почитать в моей книге «Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста».

Молодой психотерапевт для того, чтобы эффективно работать с клиентом, должен подстроиться под него, войти в состояние раппорта. И это не только примитивная подстройка под его позу, жесты и дыхание. Но главное является подстройка под язык и образ мышления.

То есть при работе с клиентом надо использовать тот словарь, который он предъявил при первом контакте, то есть разговаривать на его психологическом «языке». Также психотерапевт должен уяснить для себя систему представлений, при помощи которой пациент отражает и объясняет мир, в котором он живет. Нужно понять его убеждения и его ценности. И постараться подстроить свою психотерапию так, чтобы работа шла в рамках его парадигмы.

Также надо поискать общую основу или в профессиональной сфере или же в интересах. Например, я страстный рыбак. И если я работаю с мужчинами, то обязательно расспро-

шу их о том, как они относятся к рыбалке. Если положительно, то в своей работе я буду все время давать ассоциации, тем или иным боком связанные с рыбной ловлей.

И не бойтесь сделать ошибку при лечении пациентов. От этого никто не застрахован! И никто из психотерапевтов не прошел свой путь к мастерству без терний. В этом плане мне представляется очень подходящим выражение: «У каждого святого было прошлое, у каждого грешника есть будущее!»

Подавляющее количество людей наделены весьма прочными системами защиты. А методы, которые мы применяем, не настолько сильны, чтобы одна ошибка с нашей стороны могла отправить их в больницу. Обычно самое худшее, что после этого происходит – пациент под благовидным поводом (или по-английски) уходит от вас.

Одна из величайших проблем современной психологии и психотерапии заключается в том, что эффект лечения мы приписываем технологии, но не человеку, проводящему эту технологию. Но четко доказано, что чем масштабнее личность психотерапевта (да и, вообще, любого человека), тем охотнее у него учатся люди, тем больше ему верят.

Программирование поведения человека на хорошее (а в нем суть психотерапии) намного сложнее, чем программирование на плохое. Со всякими порчами и сглазами это происходит очень легко, так как люди изначально боязливы и «черным программаторам» не нужно ни авторитета, ни имиджа особого. А вот направить человека к хорошему можно

тогда, когда у тебя есть весомый авторитет в его глазах.

Йеркс и его сотрудники уже давно сделали чрезвычайно интересное, просто поразительное наблюдение: шимпанзе, которые известны способностью обучаться путем прямого подражания, принципиально подражают только собратьям более высокого ранга! Они провели такой опыт.

«Шестерку», то есть обезьяну самого низкого в стае статуса, забирали из вольера. И обучали доставать из ящика банан. Ее обучали сделать три последовательных движения (нажал на рычаг, другой лапой поддержал заслонку, отпустил рычаг, просунул освободившуюся лапу в ящик и достал банан).

После того, как эта обезьяна научилась это делать, ее вместе с ящиком возвращали в вольер. И она на глазах у всей стаи доставала банан. Другие обезьяны пытались повторить эти действия, но у них ничего не получалось.

После этого брали альфа-самца и обучали уже его. И как только он на глазах у стаи доставал банан из ящика, все обезьяны **ОЧЕНЬ БЫСТРО** обучались это делать! Эту особенность психики мы тоже унаследовали от наших общих с ними предков. И это приводит к тому, что совершенно бредовые идеи, которые проповедует или авторитетный или одержимый паранойей человек, начинают восприниматься людьми как истинные и работающие.

Очень важен социальный имидж психотерапевта, то есть что о нем знает потенциальный пациент и что он слышал о



его врачебном искусстве. Когда я приехал в Москву, меня в ней никто не знал. И я помню – какие гигантские усилия мне приходилось прикладывать для того, чтобы пациент стал мне доверять и выполнял мои установки.

А теперь, когда ко мне в основном идут по «сарафанному радио», то есть по рекомендациям тех людей, которых я лечил и вылечил, я свою работу даже не могу назвать работой – это хобби, которое приносит удовольствие.

Уважаемые коллеги! Конечно и безусловно ваш авторитет в глазах пациентов – один из основных ваших ресурсов в получении успеха в лечении. Но здесь обязательно есть вторая сторона «медали». На этой основе легко стать для пациентов «Гуру», то есть единственной надеждой и последней инстанцией.

Понятно, что мы, как стадные животные, склонны к тому, чтобы найти себе авторитетного человека и свалить на него бремя решения наших проблем. Но в деле выздоровления это может стать большой ловушкой! Если вы хотите обзавестись массой поклонников, которые будут смотреть вам в рот и ловить каждое слово, то флаг вам в руки! Но это не только крайне обременительно, так как по ЛЮБЫМ мельчайшим вопросам они будут приходить к вам. Это крайне вредно для эффективности лечения.

Есть очень тонкая грань, которая отделяет истинного Учителя от ложного. Внешне они могут ничем друг от друга не отличаться. И ложный может быть даже более притягате-

лен, т.к. он чаще говорит то, что люди хотят услышать. Истинный Учитель никогда не согласится с диссоциацией между тем, что он говорит и тем, что он делает.

Почему Христос стал Богом в глазах миллиардов людей? Почему Махатма Ганди повел за собой миллионы индусов? И почему Ошо никогда не поведет за собой даже десятки тысяч? Потому что он ПОЗВОЛИЛ (!) своим ученикам сделать то, что они хотели – поднять его над собой. Восторженные поклонники, только намекни – даже сам сознательно не желая этого – тут же построят тебе дворец.

Те правила жизни, что вы проповедуете другим, должны быть моральным законом в первую очередь для вас! Только в этом случае сказанное вами проникнет в ткань сознания общества.

Любая ложь или двуличие, даже сделанные вами без внешних свидетелей, мгновенно размывают здание вашей идеи. Поэтому, если вы хотите сохранить свою свободу и быть психотерапевтом, то ни в коем случае нельзя становиться Гуру для пациента.

М. Эриксон часто сравнивал психотерапию с цыпленком, проклевывающимся из яйца. Он говорил, что никогда не знаешь – на каком клевке он выберется? Каждый фермер знает, что если слишком много ему помогать – он умрет. Также и человек должен сам проклюнуться и вылезти из «яйца» своих проблем. Дело терапевта – помочь пациенту добраться до собственных внутренних ресурсов, которые у

него есть, как можно легче и быстрее.

Роджерс перечислил шесть главных условий, которые, с его точки зрения, создадут «необходимые и достаточные условия изменения личности» вне зависимости от теоретической ориентации психотерапевта:

1. «Два человека в психологическом контакте». Между двумя людьми должны возникнуть взаимоотношения.

2. «Для первой стороны – клиента характерно состояние инконгруэнтности и тревожности». Ин-конгруэнтностью можно считать расхождение между реальным и идеальным образом Я, оно ведет к тревожности, к поведению, которое не удовлетворяет ни клиента, ни окружающих. Задача психолога состоит в том, чтобы клиент осознал инконгруэнтность и работал над ней.

3. «Вторая сторона – терапевт, отличается конгруэнтностью». Даже если психолог не является са-мо-актуализирующейся личностью, важно, чтобы он был искренен и аутентичен во время интервью.

4. «Терапевт априорно доброжелательно относиться к клиенту». Психолог рассматривает клиента только положительно, независимо от его поведения. Это помогает клиенту чувствовать, что его принимают, что он что-то стоит как личность, что он может чувствовать себя безопасно, рассказывая психологу о своей жизни. Важно передать ему ощущение теплоты, уважения и заботы.

5. Чтобы быть постоянно внимательным к клиенту, пси-

холог должен постоянно расти как личность. Чтобы помочь клиенту найти мир в себе, он должен ощущать в себе миролюбие.

6. «Психолог точно понимает точку зрения клиента и старается передать ему это ощущение понимания – эмпатии и безусловной расположенности к нему».

В психотерапии примечательно то, что невозможно выучить рецепты техник и применять их более-менее подходящим образом. Лечить можно только из одного центра – это понимание пациента как психологического целого и подход к нему как к человеческому существу, когда вся теория остается в стороне и мы внимательно слушаем, что он имеет нам сказать.

По теории Декана (1966,1967) общение клиента и психотерапевта – это не просто отношение между двумя людьми. Это отношение культур. То же самое говорил и Айви: «Множество фактов указывают на то, что культурная принадлежность, религиозное воспитание, социально-экономический статус, возраст и пол могут быть так же важны при психотерапевтической работе, как индивидуальность клиента и проблема сама по себе».

И если психотерапевт ограничен своими культурно-историческими корнями, то он ограничен и в диапазоне своих пациентов.

Любой врач, если он хочет стать как можно более эффективным доктором, не может обойтись без применения

тех или иных методов психотерапевтического воздействия на пациентов. Все мы со студенческих времен помним легенды о Боткине, который вроде бы назначал те же самые лекарства, что и его ординаторы, но получал фантастические результаты при лечении своих пациентов. Нам в медицинских институтах говорили, что он был прекрасным диагностом и так далее и тому подобное. Но мне представляется, что он был прекрасным ПСИХОТЕРАПЕВТОМ.

И мы знаем массу участковых терапевтов, которых любят пациенты. Как они приходят к своим пациентам на дом? Они действуют как семейный доктор: поинтересуются как живут дети, какой новый цветок развела их пациентка, попьют с ней чайку... И назначит какое-либо легкое и дешевое лекарство. И их пациенты выздоравливают намного быстрее, чем у «холодного» суперпрофессионала.

Работа психотерапевта с пациентом может искажаться своими собственными комплексами (перенос, контр-перенос, сексуальными проблемами и так далее). И, наверное, одной из основных проблем психотерапевтов является неумение увидеть реальные проблемы наших пациентов. Надо лечить пациентов, а не свои проблемы, перенесенные на них. А то получается как в испорченном телефоне – мы видим и слышим то, что хотим увидеть и услышать.

Когда я был совсем «зеленым» психотерапевтом, то очень много внимания уделял сексуальным проблемам своих пациентов. А сейчас я очень много внимания уделяю пробле-

мам смысла их жизни. Я, конечно же, борюсь с этим. Но все равно мои проекции в той или иной мере влияют на процесс лечения. Поэтому психотерапевт всю свою жизнь должен совершенствовать свою личность, проходить не только «курсы актерского мастерства», то есть учиться технологиям, но проходить группы, направленные на личное самосовершенствование.

Человек, который хочет стать психотерапевтом (не важно – врач он или психолог) сначала должен понять самого себя, решить свои проблемы и избавиться от своих болячек. Иначе он будет лечить не своих пациентов, а за их деньги самого себя. Пока психотерапевт переносит на своих пациентов свое внутреннее состояние, пока он видит в своих пациентах свои собственные проблемы, он приносит больше вреда, чем пользы. Ведь он, таким образом, вносит в людей что-то искусственное, что человек должен или отторгнуть или же с огромными усилиями ассимилировать.

Я частенько говорю своим курсантам – психотерапевтам, что мы лечим своих пациентов душой, техники только хорошее и нужное приложение к этому. И чем гармоничнее психотерапевт, тем лучше он лечит своих пациентов. Чем больше у него личностных проблем – тем ниже у него уровень как психотерапевта.

Клиент присваивает при общении с психотерапевтом некий слепок его личности, который становится для него точкой кристаллизации изменений в его психике. Психика

человека, скорее всего, организована по голографическому принципу.

И можно предположить, что «душа» психотерапевта становится некой голографической матрицей, под влиянием которой происходит преобразование психики пациента. И более гармоничная психика психотерапевта, соприкасаясь с психикой пациента, вовлекает ее в процесс преобразования.

Фрейд считал психотерапию невозможной профессией. Он считал, что психотерапевт в работе с пациентами может продвинуться не далее, чем ему позволяют его комплексы и сопротивление. Можно четко констатировать: психотерапевт может довести человека до такой степени гармонии с миром, которой он достиг сам. Не выше!

Поэтому я считаю весьма актуальным требование психоаналитиков к неофитам – прежде, чем начать работу с пациентами, самим пройти анализ. И желательно у своего же учителя. Тогда получается не только учеба, но одновременно и лечение.

В.В. Макаров говорит, что психотерапевт – тонкий, сложный и нежный инструмент, который надо холить и лелеять. Я же всегда говорю, что психотерапевт должен быть здоровым, сытым и довольным! Только тогда он становится психотерапевтом. В иных случаях он решает свои проблемы за счет пациентов.

Психотерапевт должен решить свои психосоматические проблемы и избавиться от психосоматозов, если они у него

есть. А единственная возможность поправить свое здоровье – стать профессионалом экстра-класса. И направление развития должно быть от Личности к Профессионалу. И только после этого можно развиваться в Учителя.

Оказывает ту или иную помощь хоть кому-либо любой человек, который называет себя или психологом или психотерапевтом. Но только мастер помогает БОЛЬШЕЙ части своих клиентов.

Хороший психотерапевт – это человек, который уважает в своем пациенте личность. И действует не свысока, не с позиции гегемона, а как старший и более мудрый товарищ. И понятно, что чем старше и мудрее психотерапевт, тем к нему больше доверия.

Как-то я слышал, что в Америке психоаналитиком может быть только человек, у которого есть свой собственный дом, благополучная семья и дети. Так это или не так на самом деле – не знаю, но мне представляется, что это очень мудрая позиция. Это говорит, что он состоявшийся и благополучный человек. Только такой человек может дать своим пациентам что-то положительное.

Когда человек встречается с доброжелательным и благополучным в обществе человеком, который демонстрирует открытое и добродушное поведение, которое помогает ему жить в обществе намного лучше, чем при помощи агрессии, то пациент через это получает заслуживающий доверия пример того, что это возможно.



Ведь если психотерапевт так себя ведет и у него получается наладить великолепные отношения с миром, то и у него тоже может получиться. И он убеждается, что такое поведение намного менее энергоемко и более эффективно, чем то, что он использовал раньше.

По большому счету не имеет значения методика, которой пользуется психотерапевт. Важно – является ли он Доктором! Он лечит своей душой. И он должен быть абсолютно уверен в том, что методика поможет. Если он думает: фигня, конечно же, то, чем я занимаюсь, но надо заработать деньги, то делу труба.

В следствие этого очень много зависит от веры врача в то, чем он занимается. Если врач уверен, что он введет человека в гипноз в любом состоянии (лежа, сидя, стоя), то он его введет. Если же он сомневается в этом, то его пациенты четко почувствуют это из его суб-модальных сигналов.

Большинство неудач в лечении пациентов происходят также и от того, что врач ЗНАЕТ о неизлечимости данного заболевания. Почему и сложилось мнение, что начинающие врачи, которые об этом не знают, иной раз достигают феноменальных результатов там, где опустили руки более опытные их коллеги. Ференци замечает, что, когда он начинал заниматься гипнозом, его невежество придавало ему самоуверенность, что способствовало успеху в достижении гипноза и было утрачено впоследствии.

Интенциональный психотерапевт исходит из предположе-

ния, что клиенту ВСЕГДА можно помочь. С его точки зрения неизлечимая болезнь – болезнь не излечимая традиционными способами. И если психотерапевт хочет помочь пациенту, а тот хочет получить эту помощь, то любая цель достижима! Пациент, почувствовав эту убежденность, тоже придет к мнению, что выход есть. И если есть человек, который готов и может помочь, то надо ему верить и начать что-то и самому делать для своего выздоровления.

С.В. Ковалев утверждает, что первое впечатление от человека на 55 процентов определяется языком тела и на 38 процентов голосовыми характеристиками. А вот на само сообщение остается только 7 процентов.

Я не знаю, откуда он взял такие точные цифры, но я готов согласиться с ним в принципе. Действительно, то, как держится психотерапевт, как он умеет работать голосом, насколько в его интонациях присутствует уверенность в том, что он **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** может помочь пациенту, зависит очень и очень многое.

Совершенно определенными, тщательно выверенными позами и жестами можно выразить доверие, неприязнь, подчиненное положение по отношению к собеседнику (четыре разных степени подчиненности), угрозу, уважение, застенчивость и еще дюжину различных чувств. Человеческое бессознательное автоматически воспринимает и расшифровывает язык поз и жестов – и вырабатывает соответствующий невербальный ответ, от телодвижений до комплекса нервных

реакций.

М. Талмон (1990) проведя исследование психотерапии, осуществляемой за один сеанс, пришел к выводу, что суть ее успеха заключается в повышении силы пациента. Для пациента в данном случае жизненно важно получить соответствующие послания: «Я в вас верю!» и «Я верю в ваши возможности!»

Никто и ничто не может помочь человеку, если человек сам не вдохновится оказываемой ему помощью. Хорошо иллюстрируют это положение слова Гете: «Принимая человека таким, какой он есть, мы делаем его хуже; принимая же его таким, каким он должен быть, мы заставляем его быть таким, каким он может стать».

Следующим важнейшим положением, которое вы должны принять, является то, что вы можете оставаться такими, какими вы являетесь на самом деле. Когда я был молодым психотерапевтом, в нашей среде было широко распространено мнение, что психотерапевт должен быть как пионер – всем ребятам пример.

И в результате даже до настоящего времени этот «хвост» тянется за психотерапевтами, когда они из кожи лезут вон, для того, чтобы играть роль уверенных, никогда и ни в чем не ошибающихся людей, которые раз и навсегда решили все свои проблемы. Вы прекрасно знаете, что таких психотерапевтов нет на белом свете! И наши пациенты очень быстро и очень легко раскусывают этот обман. И, естественно, пере-

стают доверять такому психотерапевту.

Психотерапевт должен быть естественным, таким как есть и не пытаться казаться лучше. Демонстрация того, что вам можно доверять, иногда оказывается важнее, чем традиционные взгляды на аутентичность, высказанные Роджерсом.

Одно из величайших заблуждений, которое в значительной степени портит людям жизнь – это представление, что твои мысли никто никогда не узнает. Исходя из этого, люди действуют в мире: улыбаются окружающим людям, а в это время в кармане держат фигу. Естественно, в результате (в долговременной перспективе) они от этого мира получают еще большую фигу!

В каждого человека встроен своеобразный детектор лжи. И если я буду говорить кому-либо что-то, но не убежден в истинности этого, то мне он может поверить. Но на бессознательном уровне он будет блокировать мои усилия его убедить. Чаще всего этот процесс срабатывает в случае, когда врач не убежден в том, что говорит, но знает, что это надо человеку сказать, так как это будет для него полезно.

На Востоке есть поговорка: «Чего нельзя делать – не делай даже мысленно!» Они исходят из того, что мысль материальна и из-за этого в какой-то момент может воздействовать на реальный мир как реальный поступок и через это принести вред «мыслителю».

Телепатия – реально существующая вещь! Только ничего мистического в этом явлении нет. Четко и научно дока-

зано, что наш мозг продуцирует электромагнитные волны. А это, безусловно, позволяет нам утверждать, что мозг может и принимать эти волны. Но передача информации идет из бессознательного к бессознательному. А на сознательный уровень это может выходить чаще всего только в виде интуиции. И использовать телепатию сознательно и целенаправленно почти никогда не удается – это кошка, которая гуляет сама по себе.

Одна пациентка лечилась у меня от слишком большой зависимости от бывшего мужа. После проведения символ-образа «Спящая красавица» муж задолбал ее своими звонками и смс-сообщениями с обвинением, что она гуляет с кем-то. Как он узнал, что ее разбудил принц, она получила благословение на связь с ним от матери и от Бога?

Другая моя пациентка пришла ко мне с жалобой на холодные отношения с мужем в течение нескольких лет. Понятно, что она на этом фоне завела себе любовника и три (!) года с ним переписывалась по почте. После рефрейминга, где ее бессознательное выбирало как поступить с браком и куда двигаться в жизни дальше, она ушла домой.

И в 12 часов ночи ей позвонил из Новосибирска муж (там было в это время 3 часа ночи). И устроил ей грандиозный скандал. Он НИ С ТОГО НИ С СЕГО (!?) взломал ее почту и увидел всю переписку с любовником (три года ему было пофигу, а тут что-то его заставило это сделать).

Она ему, естественно, сказала все, что накипело на душе

и бросила трубку. Через несколько дней он приехал домой, у них был серьезный разговор... И все кончилось ночью любви!

Уважаемые коллеги! Вы, наверное согласитесь, что в обоих этих случаях информация распространялась не по обычным каналам. Таким образом, бессознательное точно знает мысли и чувства «улыбающегося». И обязательно будет сигнализировать об этом сознанию.

Ну и, естественно, важную роль при этом играет канал передачи информации через субмодальности. Человек, который думает о тебе плохо, но при этом улыбается и говорит тебе хорошие слова, в это время неосознаваемо разбрасывает вокруг себя микро-сигналы о своей неискренности (выражающиеся, например, немного-немного, но не в той тональности его голоса), которые тоже на неосознаваемом уровне чутко воспринимаются собеседником и вызывают у него противоречивые чувства.

Он слышит реальные слова этого человека и верит им, но какой-то «чертик» нашептывает ему сомнения. То есть он **ИНТУИТИВНО** чувствует, что с этим человеком что-то не то.

Я считаю слово остро-отточенным орудием, которое тем эффективнее, чем боле остро-отточено. И я иной раз что-то говорю пациенту медленнее, чем хотелось бы, обдумывая каждое слово, чтобы передать именно то, что я собирался передать. Ведь давно известно, что полностью передать ин-

формацию невозможно. Если смог передать 60% – здорово. Если из всего этого до человека дойдет 20% – совсем хорошо.

Исходя из этого, уважаемые коллеги, понятно, что психотерапевт должен научиться виртуозно пользоваться этим своим самым важным инструментом. Ведь не секрет, что мы часто говорим одно, а нас почему-то понимают совсем не так, как мы хотели. Это связано с тем, что мы не правильно формулируем свои посылы.

Это очень хорошо демонстрируется следующим анекдотом. Один негр заблудился в пустыне и почти погибал от жажды. И перед ним явился Бог и сказал, что он доволен тем, как негр прожил свою жизнь и готов перед его смертью выполнить три его желания. И негр попросил, чтобы он стал белым, всегда было много воды и женщины, как только его увидят, тут же начинали раздеваться. И Бог превратил его в унитаза!

Таким образом, психотерапевт должен постоянно обращать внимание на семантику своих сообщений – что он на самом деле сказал? Иначе результат его лечебных усилий будет похож на результат из этого анекдота.

Психотерапия – как уборка в квартире. Можно за 5 минут смахнуть пыль. А можно два дня основательно наводить порядок. Я являюсь сторонником краткосрочной психотерапии. Я считаю, что если человек годами раз в неделю ходит к психотерапевту для «реконструирующей» работы, то пси-

хотерапевт становится для него платным другом.

С моей точки зрения нужно быстро, как кубик Рубика, собрать его в то положение, в котором он сможет сам двигаться вперед. И стать (пусть на время) ему ненужным. Потом, когда его развитие притормозится или же появятся другие проблемы (чаще всего пришедшие вследствие его развития), он может снова прийти ко мне. *У меня* это много раз происходило. Поэтому лечение у меня дорого, но дешево!

Уважаемые коллеги! Вы должны также четко понимать, что наша работа с пациентами является игрой по Берну. И иногда она из-за незнания, например, тех же самых механизмов переноса/контр-переноса, становится патологической.

Но вы знаете, что в его книге есть глава, где описываются здоровые игры. И если вы хотите, чтобы психотерапия была успешной, надо знать эти позитивные игры, очень четко соблюдать правила игры и вами и пациентом.

Поэтому психотерапевт должен быть отчасти артистом, отчасти ученым, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций. И немножечко шоуменом. Ведь по большому счету нам во время сеансов или же тренингов надо «завести» людей. А потом через это что-то сделать для того, чтобы они стали развиваться.

Один из очень опасных процессов в психотерапии – перенос проблем пациента на психотерапевта. Это необъявленная война между психотерапевтом и клиентом. И она опасна для того психотерапевта, который именно в этой области не



решил свои проблемы. В этом случае он может начать реагировать контрпереносом... Если психотерапевт попадает на это, то он теряет гибкость своей работы, он становится ограниченным теми рамками, в которые вошел, реагируя на перенос своего пациента. И закручивается спираль, которая никакого отношения к терапии уже не имеет. А становится патологической игрой двух невротиков.

Формально в этом случае вроде бы проводится какая-то работа. Но если такой психотерапевт ввязывается в эту игру, он чаще всего проигрывает. И он и клиент неосознаваемо знают, что это так. Клиент, уходя от него в конце лечения, может даже поблагодарить психотерапевта за оказанную «помощь».

Но полученное неосознаваемое удовлетворение от победы над психотерапевтом ни к чему хорошему в его жизни не приведет. Только усилит те процессы, ради решения которых он приходил к психотерапевту. И он опять через некоторое время, не осознавая своих бессознательных мотивов, пойдет к очередному психотерапевту. И опять задаст ту же самую игру.

И так может продолжаться до тех пор, пока он не попадет в руки того, кто решил свои, похожие на клиентские, проблемы. И только тогда эта игра ломается. И человек начинает меняться и изменять свою жизнь.

Но хуже всего может быть психотерапевту, который играл в эту игру и проиграл. У него могут РЕЗКО обостриться

его проблемы или болезни! У него может появиться синдром выгорания. И так далее и тому подобное. Если же у психотерапевта подобных проблем не было вообще, он не сможет понять клиента. И не сможет помочь ему!

Профессия психотерапевта считается очень опасной из-за того, что врач очень легко и просто может нацепить на себя проблемы своего пациента. Ведь для того, чтобы помочь пациенту, надо войти с ним в резонанс, понять его и искренне посочувствовать. И это может всколыхнуть собственные нерешенные проблемы психотерапевта, прорвав таким образом его защиты. Особенно, если проблемы пациента похожи на проблемы, которые психотерапевт сам решал когда-то. И не до-решал!

Это является и самым опасным фактором, который может привести психотерапевта не только к выгоранию, но и низвергнуть его обратно в психосоматоз. И я знаю массу своих коллег, которые попали в эти «жернова».

За 38 лет своей работы психотерапевтом мне пришлось лечить многих своих коллег (где-то 20-30 человек). И я, естественно, задумывался – а почему я сам эту «психотерапевтическую инфекцию» не подхватил? Я могу сказать, что в достаточной степени сочувствую своим пациентам, вхожу с ними в резонанс.

Если же учесть, насколько я был болен в молодости, насколько глубокие и ранние конфликты мне пришлось перерабатывать, то и у меня это могло привести к тому или ино-

му психосоматозу.

И я понял, что мне помогли две вещи. Я заметил, что когда пациент сидит передо мной, я в нем и я полностью как бы сливаюсь с ним. Но как только он уходит, я полностью отключаюсь от него, забываю о нем (несколько раз были чуть ли не анекдотические ситуации, когда пациент возвращался через несколько минут, чтобы что-то еще спросить у меня. А я смотрел на него как баран на новые ворота... И не знал, что сказать!).

То есть когда я работаю – я работаю, когда же сеанс кончается – я «ухожу с работы». Я в этом случае поступаю как разумный эгоист. (Будет лучше пациенту, если я буду ходить по миру и переживать за него? Нет! Будет мне от этого плохо? Да!)

Также важный фактор, который защищает от «выгорания» – открытость и профессионализм. Открытость появляется тогда, когда ты решил все свои личностные проблемы. И у тебя нет «больных» мест, которые кто-нибудь может затронуть и сделать тебе больно. И которые надо защищать слоями психологических защит. А профессионализм позволяет работать без «напряга», когда психотерапевт знает, что он вывернется из ЛЮБОЙ сложной ситуации.

Психотерапевт должен работать как разумный эгоист – ради самого себя любимого! И через это сеять Разумное, Доброе, Вечное! Если же он будет делать это из абстрактных соображений, (например, нужно сеять Добро, потому, что так

велел Бог), то произойдет эмоциональное выгорание.

Это чаще всего происходит у атеистов и материалистов, считающих себя жертвой – других людей, обстоятельств, жизни, с неразвитым творческим потенциалом личности, не имеющих трансцендентального смысла своей жизни. «Выгорающий» человек попадает в поток обязательств, которые он не может сбросить с себя по многим причинам. Человек в результате перестает чувствовать себя хозяином своей жизни.

Выгорание связано также с несоответствием масштаба личности задачам, перед ней стоящим. При этом такие люди гипер ответственны и не могут себе позволить сломать рамки и выйти из колеи. У них очень жесткая шкала ценностей, черно-белое видение мира. У них нет зоны комфорта, где можно пройти рекреацию.

Также важно то, что вы должны для себя твердо уяснить – нет на белом свете ни одного психотерапевта, который мог бы лечить ВСЕХ пациентов. И заморачиваться (ой, беда какая!) из-за этого не только глупо, но и опасно. Психотерапевт может быть успешен в лечении только тех пациентов, которым он в той или иной мере может сочувствовать. А он может это сделать только в том случае, если эта проблема была им самим или пережита, или же коснулась его по полной программе.

Поэтому и говорят, что лучше всего лечат алкоголиков те психотерапевты, у которых когда-либо у самих были пробле-

мы с употреблением алкоголя. Если психотерапевт прошел через собственный ад и выжил, то он сможет помочь выжить и своему пациенту.

Только такой человек способен понять уровень страданий пациента и искренне, вспомнив как самому было плохо, сочувствовать пациенту. Только тот, кто решил подобные проблемы, которые на него переносит клиент, не попадет под их воздействие. Ведь у него есть работающие алгоритмы (в худшем случае надежной компенсации, а в лучшем – решения этой проблемы). Такому психотерапевту перенос не только не опасен. Он необходим для его терапии.

Поэтому при работе с пациентом нужно все время осознавать – какую роль я СЕЙЧАС играю? И если эта роль неконструктивна, нужно прекратить ее играть. Если же полезна для работы, то ее надо сознательно продолжать играть.

Дело в том, что считается, что переносы и контр-переносы неосознаваемы и вследствие этого мы являемся их рабами. Да, это действительно так, если психотерапевт не отслеживает свое поведение.

Если же он знает законы, по которым происходят переносы и контр-переносы, знает их проявления у себя и своего пациента и умеет их контролировать, то он становится их господином.

И в нужное время в нужном месте, как артист, играет ту роль, которая будет наилучшей для процесса лечения. Он начинает использовать потенциал этих явлений на пользу ле-

чению, вплетая его в общую схему работы. Это своеобразное психологическое Айкидо.

Психотерапевт в нашей стране вынужден быть почти волшебником. К нам приходят люди из страны, в которой длительное время считалось возможным даром и без особых усилий получать пропитание; в которой считалось (и, к сожалению, считается!) возможным делать здоровье из воздуха.

Мы не можем себе позволить работать с пациентами годами. Мы вынуждены за 10 – 15 сеансов делать почти чудо. Поэтому, наверное, НЛП принят в нашей стране на «Ура!». Вследствие этого можно сказать, что наши психотерапевты (если это настоящие психотерапевты) по уровню и мастерству намного выше, чем иностранцы.

Каждый психотерапевт (особенно в нашей стране) работает совсем не так, как в этой же технике работает другой его коллега. У нас крайне редко можно встретить такой пиетет перед отцом-основателем метода, который есть на Западе. Мы, ничтоже сумляще, перекраиваем методики ПО ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ СВОЕМУ. И я думаю, что это очень хорошо!

Мне представляется, что магистральное развитие психотерапии в будущем – эклектизация всего хорошего, что было создано в психотерапии до этого, ломка искусственных барьеров между методами и отказ от ограничений, наложенных создателями методики. И наши психотерапевты, нахо-

дьясь относительно западных в этом плане в тепличных условиях, расположились на самом острие этого процесса.

Например, моя психотерапия, которую я вам покажу на следующих страницах, вообще ни на что не похожа! Она сочетает работу с бессознательным материалом, логическую и аналитическую работу с сознанием и использование самовнушения как механизма, объединяющего оба этих процесса. И все это в одном сеансе! Внешне это нонсенс. Но этот «нонсенс» прекрасно работает.

Это происходит потому, что я создал определенную технологию работы с пациентами и перепрограммирования их бессознательного. Технологический процесс, например, при изготовлении «десятки» можно разложить по элементам, по неким элементарным действиям, идущим друг за другом. И если технологический процесс скрупулезно соблюдать, то можно сделать хорошую машину.

Если же техпроцесс не соблюдать и нарушать на тех или иных этапах, то получится то, что мы имеем с продукцией ВАЗа. То же самое в психотерапии. В ней очень важны нюансы, на которые обычно мало кто из осваивающих метод обращает внимание (или же они скрываются создателем метода). И при попытке копирования получается пшик!

# Глава 27. Психотерапевтические хитрости

В современной психотерапии сложилось такое положение дел, как в психоанализе – требование, чтобы сеанс начинался во время и заканчивался строго через 45 минут. И вроде бы все правильно, так и должно быть: пациент получает то время, сколько купил. А психотерапевт имеет возможность передохнуть между сеансами. Вроде бы все хорошо!

Но что думает пациент, который приходит за полчаса до назначенного времени и видит, что психотерапевт свободен, занимается какими-то своими делами? А его заставляет дожидаться назначенного времени. Он же понимает, что психотерапевт был в принципе готов его принять. Но не идет ему навстречу!

Какое у него мнение сложится о психотерапевте? Что это холодный формалист, которому на самом деле нет никакого дела до своих пациентов! Как вы думаете это отразится на эффективности лечения? А как вы думаете – что он скажет своим друзьям и знакомым? Посоветует он им обратиться к этому психотерапевту?

Понятно, что может быть всякое и психотерапевт сможет своей работой повысить мнение о себе. Но большинству людей такое отношение не понравится! Ведь к ним примерно



так и относятся в разных государственных учреждениях. И в долговременной перспективе такое поведение психотерапевта работает против него, обрывая «сарафанное радио» – самый эффективный канал прихода к нам пациентов.

Но если психотерапевт, даже если только освободился и время очередного сеанса еще не настало, тепло здоровается с пришедшим и приглашает его на сеанс, то пациент понимает, что психотерапевт ради него жертвует отдыхом. И будет ему благодарным за такое ТЕПЛОЕ, ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ к нему отношение.

Понятно, что сеанс должен продолжаться те же самые 45 минут. И психотерапевт будет иметь возможность отдохнуть. Но бывает так, что ты сделал все, что хотел сделать во время сеанса. И, если ты формалист, ты **ВЫНУЖДЕН** что-то делать, тянуть время. И получается это обычно не естественно, что прекрасно ощущается пациентом.

Но если вы идете навстречу пациенту и не обращаете внимания на формальности, то и он с удовольствием позволит вам закончить сеанс чуть раньше, чем через 45 минут. Он знает, что с таким психотерапевтом он получит то, зачем пришел, вне зависимости от того, полностью ли было использовано время.

Это дает пациентам ощущение, что психотерапевт не холодный профессионал, который делает на этом бизнес (как это бывает у психоаналитически-ориентированных психотерапевтов, которые считают каждую секунду сеанса – чтобы,

не дай Бог, не нарушить жесткие и холодные схемы, которые придумал «жесткий и холодный» Фрейд). А что он живой, теплый человек, который готов пойти навстречу своим пациентам.

Он, конечно же, зарабатывает на этом деньги. Мне нравится выражение: «Невротики строят воздушные замки. Психотики в них живут. Психопаты разрушают их. И только психиатры и психотерапевты получают от этого дивиденды». Это, конечно же, шутка! И зарабатывание денег нашей работой не должно быть на первом месте. А где-то на третьем или четвертом.

Бэтти Эриксон, дочь Милтона Эриксона, у которой я учился в начале 90-х годов, говорила, что ее отец очень любил говорить своим пациентам такую фразу: «Если вам нравится то, что я вам говорю – используйте это. Если нет – пусть мой голос обтекает вас как вода камень».

Я тоже стал использовать в своей работе эту фразу. Она очень хорошо помогает снять сопротивление, т.к. указывает человеку на его личную силу – камень противодействует воде. После этого для человека становится неважно, что я говорю. Вследствие этого информация прекрасно проходит к бессознательному.

Доверие пациента может быть нарушено, если психотерапевт забывает детали собранного анамнеза, не помнит – что говорил пациенту, что отвечал на его вопросы. Пациент в этом случае делает неизбежный вывод – он неинтересен пси-

хотерапевту! Со всеми вытекающими из этого последствием. И это действительно так! И он правильно делает, что уходит от такого терапевта.

На самом деле человек никогда ничего не забывает. И четко доказано, что он может хранить в своей памяти огромные массивы информации и свободно пользоваться ими. Например, многие знают это по подготовке к экзаменам. Но в обычной жизни такое обычно не происходит. Если же информация чрезвычайно для человека значима и от того – как легко он ею владеет – зависит его благополучие и так далее, он запоминает информацию сразу и навсегда.

Например, я плохо запоминаю имена и фамилии. Я долго думал – почему при, в общем-то, отличной памяти, это происходит? И пришел к выводу, что имя человека для меня совершенно не значимо, оно не несет в себе информации о нем. Это просто обозначение и все. Но все, что несет информацию о нем, я запоминаю раз и навсегда! То же самое с пациентами. Я держу в своей голове ВСЮ информацию (анамнез, что и как пациент говорил, как реагировал на мои слова, нюансы проведения сеансов и так далее и тому подобное) о 5-7 своих пациентах, пока они ко мне ходят на лечение. И это связано не только с тем, что от этого зависит мой заработок, но и с тем, что они мне интересны, я хочу им помочь.

Если вы никогда не лечили какую-то болезнь, ни в каком случае не говорите, что лечили. Пациент обязательно почувствует, что ему врут. Со всеми вытекающими из это-

го последствиями. Врать вообще вредно в долговременной перспективе. Можно не договаривать, можно уклоняться от прямого ответа. Но ни в коем случае не врать!

В этом плане важно сказать, что во время проведения техник нельзя думать ни о чем постороннем. У вас обязательно из-за этого изменится интонация голоса. Эмоциональная связь с тем, о чем вы думаете, изменит ваш голос. И смысл сообщения бессознательному будет искажен.

Хорошо иллюстрирует это следующая притча. Монаха, который лечил все болезни и всех, кто к нему приходил, спросили: «Как у тебя это получается?» Он ответил: «В это время я представляю себя Буддой!»

Для того, чтобы активизировать мыслительные процессы пациентов, я очень часто им задаю вопросы. Но эти вопросы несут в первую очередь риторический значение. Когда пациент слышит вопрос, он автоматически начинает думать над ним.

Но я не жду от него ответа. В тот момент, когда он включает свою мыслительную машину, я даю ему готовый ответ. И его бессознательным этот мой ответ начинает восприниматься как свой собственный.

Соответственно я привожу человека к убеждению, что он сам до этого додумался, что это его решение, например начать бороться с болезнью с помощью саморегуляции. Это очень мощный способ активизировать творческие слои психики слушающего, помогающий ассимилировать получен-

ную информацию.

Когда я провожу своим пациентам рефрейминг, мне чрезвычайно важно, чтобы они поняли, что это не просто игра и не просто сотрясение воздуха. У многих во время рефрейминга урчит в животе. Или, например, у одной моей пациентки, когда она обратилась к части Я и делала ей самовнушения, резко и несколько раз дернулась рука. Все эти ощущения являются показателями, что рефрейминг приводит к изменениям в психике. Но пациент может подумать, что это плохо, что это опасно.

Также достаточно часто после рефрейминга человек или чувствует себя «странно»... Или же как «выжатый лимон». У пациента на некоторое время возникают вегетативные «волны» – болит голова, появляются боли в том органе, где гнездится психосоматический комплекс и так далее. Или же какие-то иные неприятные ощущения. Я тут же хватаюсь за это и говорю, что это очень хорошо! Пациенты удивляются – что хорошего в том, что они после сеанса чувствуют себя хуже, чем до сеанса (ведь они ждали обратного)?

Обычно я объясняю это пациентам так: «Вы знаете, что при вегето-сосудистой дистонии идет борьба между желаемым и действительным, между тем, что требует общество и вашими установками, между тем, что вложили в вас родители и между тем, что вы хотите сами. Вегето-сосудистые нарушения в теле, которые при этом появляются – это волны на поверхности тела, которые говорят об этой борьбе.

Когда мы производим внутри вас положительные изменения, это тоже может проявиться на поверхности вашего тела в виде волн. Но это признак изменения в положительную сторону. И они через короткое время пройдут!» И обычно все происходит именно так! Но если на следующем сеансе пациент говорит, что эти волны не прошли, то что-то было сделано не так и рефрейминг нужно повторить.

Также можно эти ощущения тут же утилизировать. Например, у одного моего пациента, который пришел ко мне с жалобами на тревогу и страхи, появившиеся после курительной смеси, во время и после рефрейминга появился жар во всем теле (как будто он заболевает гриппом). Я ему сказал, что это очень хорошо, что в этом нет ничего страшного!

Но попросил его опять закрыть глаза и найти на поляне предмет, который символизирует его страхи. Он увидел КОСТЕР! И когда он принес воду из реки и залил его, жар в его теле исчез. Если бы я так хорошо не знал психосоматику, я бы сказал: «Чудеса, да и только!»

Также очень часто уже дома, вечером после сеанса (или же ночью), у пациента появляются какие-то другие неприятные ощущения. Не раз мои пациенты говорили мне, что вечером после сеанса их «ломало», они чувствовали озноб, их трясло (и так далее и тому подобное). А ночью ни с того, ни с сего, прошибал понос.

У одной из моих пациенток во время рефрейминга дергалось все тело (примерно так, как это происходит, если чело-

века внезапно уколоть иголкой). После сеанса она сказала, что этот импульс начинался в низу живота, шел по всему телу и заканчивался в руке.

Ночью после сеанса у нее появились выделения из влагалища. Она думала, что это на две недели раньше начались месячные. Но на следующий день выделения прекратились. И когда она пришла на следующий сеанс в сильной тревоге, мне пришлось утилизировать и это. Я сказал: «Видите – как сильно на Вас подействовал рефрейминг? И это говорит, что наша работа обязательно даст результат!»

Поэтому самое главное, что вы должны понять – не надо бояться этих состояний у пациентов! Психотерапия не настолько сильная вещь, что может повредить пациентам. Повредить они себе могут ТОЛЬКО сами, если будут бояться этих изменений и заморачиваться на них. И если вы сможете утилизировать это для них, то это станет не разрушающим, а, наоборот, мощным потенцирующим лечение фактором.

Надо давать пациентам премии. Если лечение идет прекрасно, если пациент за время лечения проделал большую работу, надо сделать ему бесплатный сеанс.

Или как с одной из последних моих пациенток. Она прошла у меня несколько сеансов лечения. И был получен хороший эффект. Но она вынуждена была прервать лечение из-за нехватки средств. Но как-то она позвонила мне и сказала, что у нее намечается появление дополнительного количества денег. И она хочет их потратить на лечение. И когда

она пришла ко мне на сеансы, я ей сделал скидку 50%, сказав, что она это заслужила.

Мы все делаем ошибки! И это совершенно нормально. Важно чтобы эти ошибки не принесли вреда. То есть нужно уметь их инактивировать. И я поступаю в таких случаях примерно так, как это произошло на одной консультации.

Одна моя пациентка рассказывала о делах своих семейных, скорбных. И у меня появилось ощущение, что сделать здесь ничего нельзя, что треснувший горшок обязательно развалится. И я ляпнул, что скорее всего вы разведетесь. Это очень огорчило женщину. И она стала приводить доводы о том, что муж сопротивляется давлению своей матери, что достаточно часто он становится на ее сторону. Ну и так далее и тому подобное.

И я понял, что поторопился и сделал ошибку. Но я четко понял, что мои слова могут стать самореализующимися пророчествами. И их надо инактивировать! И я сказал ей такие слова: «Я поторопился и сделал ошибку. Я забираю свои слова обратно». Это очень важный ритуал, аннулирующий то высказывание, которое оказалось неправильным. И тогда вреда от ошибки удастся избежать.

При работе с пациентом надо постоянно подчеркивать, что лечение идет стандартно. И, что на основе опыта других людей, которые приходили к вам с подобными проблемами (и у которых тоже все шло по стандартному пути), вы можете утверждать, что и у него все пойдет по тому же пути. То есть



если они выздоровели, то и он выздоровеет!

Очень часто человек говорит: «Моя болезнь...» Да и психологи и психотерапевты говорят: «Ваша болезнь... Свою болезнь.» Но семантически это означает— «МОЯ» болезнь, то есть собственная. А, значит, важная и нужная мне! И, естественно, вам надо изменить свои внушения и избавиться от местоимений.

Также очень часто пациенты говорят о болезни в настоящем времени (Я болею!) И надо просить их говорить в прошедшем времени (Было время, когда я болел. А теперь я освобождаюсь от болезни! И скоро буду полностью здоров!)

Мне представляется, что это очень важные механизмы, из-за которых человек страдает от болезни годами. Ведь нельзя же добровольно отказываться от того, что ты считаешь важным и нужным для себя! И нужно обязательно поправлять пациентов для того, чтобы уже только с помощью речи они сепарировались от болезни.

Также вы должны исходить из такого положения. Если у человека есть проблемы, но он их не осознает, то это не проблема. Если он осознает, но не страдает – это тоже не проблема. Иногда человека не надо тащить из болота. Может быть там его дом! Если же он страдает и при этом осознает это, то только в этом случае помощь может быть эффективной.

После сеанса надо обязательно спросить пациента – как он чувствует себя? Во-первых, это делается для банального просыпания (человек обращает свое внимание на свое тело

– как я себя чувствую?, анализирует и в результате просыпается).

А, во-вторых, это делается для проверки – не вызвали ли те изменения, которые я сделал, неосознаваемого сопротивления. Оно может проявиться в раздражении, нервозности и некотором возбуждении. Если всего этого нет, то значит, что сопротивления сделанным изменениям нет. Опять же, если после сеанса пациенту станет лучше, то такой вопрос зафиксирует в его сознании мысль: «Ух, ты! Мне после сеанса стало лучше! Значит это мне помогает!» Если человек не зафиксирует это состояние, он может об этом забыть. И этот факт не сможет стать для него позитивной опорой в борьбе с болезнью!

Использование магнитофона для введения в гипнотическое состояния крайне негативно воспринимается пациентами, особенно при частной практике. У них появляются ассоциации с курортной псевдо-психотерапией. Пациенты начинают думать, что врач просто ленится! За что тогда я ему плачу деньги? Поэтому магнитофон можно использовать только для проигрывания музыки.

Опять же музыка должна быть НЕЙТРАЛЬНОЙ. Та музыка-терапия, которая была создана в СССР была создана из самых благих побуждений (возможно, чтобы приучить людей к классической музыке). Но она очень многим не нравилась и раздражала. Или вызывала уныние и тоску!

Музыка нужна ТОЛЬКО для фона, чтобы скрадывать по-

сторонние звуки. И содержать шумы природы, напоминать голоса птиц и так далее.

Я практически всегда беру с пациентов предоплату. Она здорово дисциплинирует пациентов. Во время лечения неизбежно на поверхность психики выходят достаточно болезненные воспоминания или же изменения, которые психотерапевт делает внутри его психики, приводят к неприятным вегетативным ощущениям. И у пациента появляется естественное желание от них уйти.

И если нет привязки в виде предоплаты, то у него «внезапно» могут появиться неотложные обстоятельства, которые вынуждают его прервать лечение. Если же он сделал предоплату и знает, что если сегодня не придет на лечение, то потеряет деньги, принцип экономии заставит его эти деньги сохранить и использовать на то, на что они и были предназначены – на лечение. И он отметет эти «лисьи уловки» и пройдет весь курс лечения. А это, понятно, приведет его к желаемым результатам в плане здоровья.

Теперь мне хотелось бы дать практический совет частно-практикующим врачам. Понятно, что любая работа должна оплачиваться, иначе она не будет цениться пациентом. И чем лучше работа – тем лучше она должна оплачиваться (бесплатно – это слишком дорого!)

Вследствие этого одна из очень важных проблем, которая стоит перед психотерапевтом – сколько надо провести пациенту сеансов, чтобы их было достаточно для того, чтобы бо-

лезнь не вернулась? Естественно пациент, как любой нормальный человек, хочет получить максимум пользы для себя от психотерапии за минимальную цену.

И если психотерапевт назначает 10 сеансов, то он, естественно, начинает думать: «А почему 10? Может быть потому, что у него 10 пальцев? (кстати, именно из-за этого обычно и назначается такое количество процедур в больницах – сам так делал!) А, может быть, психотерапевт хочет на мне как можно больше заработать?»

Конечно, если психотерапевт скажет, что надо сделать 10 сеансов, то пациент будет вынужден согласиться. Но эти его подозрения будут не только мешать лечению, но и могут вынудить его прервать лечение.

Я нашел прекрасный способ – как обойти этот опасный «камень». На 5 или 6 сеансе я обращаюсь к его бессознательному с вопросом: «Сколько мне надо провести подобных сеансов, чтобы решить те задачи, которые передо мной поставило 1 Я? Сколько надо сделать сеансов, чтобы провести ситуацию через точку невозврата? То есть, сколько надо сделать сеансов, чтобы в организме заработала автоматическая саморегуляция, которая потом постепенно доломает систему болезни? Сейчас я начну считать сеансы: один, два, три... А ты бессознательное остановишь руку на той цифре, сколько надо еще сделать сеансов?»

Затем я раскачиваю руку и начинаю счет. Та цифра, на которой остановится рука и будет обозначать необходимое

количество сеансов. И в результате человек поймет, что количество сеансов – не мое решение, что я здесь ни при чем – так решило его бессознательное. И без сопротивления примет решение пройти именно такое количество сеансов.

У меня практически никогда не бывает сопротивления пациентов моему лечению. Связано это со многими причинами. Первая – практически 100% моих пациентов приходят ко мне по «сарафанному радио». И они уже во многом готовы к лечению, зная, что я кого-то из их знакомых действительно вылечил.

Очень важно также то, что я не боюсь, что принесу пациенту вред. Конечно, техники, которыми я пользуюсь, могут произвести внутри человека мощнейшие изменения. Поэтому я не зря называю свой метод Психохирургией. Но они все сделаны так, что основаны на сотрудничестве с бессознательным пациента. Все изменения, которые я иницирую, проходят ТОЛЬКО после его «одобрения». А это гарантия, что ничто вредное не будет внедрено.

Также я говорю своим пациентам, что этими же методами я лечу своих родных и близких (например, я недавно помогал своему сыну в решении личностных проблем). И пациенты понимают, что я бы не стал этого делать, если бы хоть чуть-чуть боялся, что это может повредить.

Также я обязательно прошу пациентов перед началом лечения прочитать мою книгу «Психотерапия 21 века», в которой они наглядно и на примерах видят мою психотерапев-

тическую «кухню». И когда я им это же делаю во время сеансов, они уже понимают алгоритм лечения. И легко, без страха следует ему, зная, что другим делалось то же самое и им помогло.

Очень важно также и то, что прочитав в книге = что означает тот или иной символ-образ?, мы сообщаем бессознательному их значения. После этого при предъявлении этого символ-образа бессознательное будет выдавать такие образы, которые будут понятны мне (и оно и я будем разговаривать на одном «диалекте» этого языка), что естественно резко усилит результат.

Теперь я дам некоторые советы по моделированию вашей психотерапевтической работы через слоганы. Опытные психотерапевты часто используют слова «посмотрите», «послушайте», «почувствуйте». Или, например, такие фразы:

1. *«Когда я услышал ваши слова, у меня тут же появился образ... Как вы к нему относитесь?»*

2. *«Что для вас означает этот жест?»*,

3. *«Я заметил: когда вы говорили это, вы покраснели».*

4. *«Вы можете со мной соглашаться и можете не соглашаться....»*- Это маркер, который раскачивает человека. И обычно люди соглашаются.

Например, если во время рефрейминга выясняется, что болезнь появилась из-за некоторых действий пациента, надо сказать: *«Вы поняли, что ваше бессознательное ставило барьеры с помощью болезни против некоторых ваших дей-*

ствий? И если вы от них откажетесь, то оно тоже выполнит договор, который был заключен. Вы готовы выполнить требования вашего бессознательного?» И если человек говорит: «Да!», то он дает определенную клятву, которую должен будет выполнить.

Слоганы больным с кожными проблемами: «Почему змея сбрасывает кожу? Чтобы расти!»

Слоган для преодоления вины: «У каждого святого было прошлое, у каждого неудачника есть будущее!»

Слоган для активизации работы с прошлым: «Вспоминая прошлое, вы думаете о будущем».

Слоган при навязчивом страхе совершить богохульство: «Навязчивый страх совершить богохульство как раз и является богохульством. Ведь самое настоящее кощунство – считать Бога таким плохим диагностом, что он не может диагностировать – где богохульство, а где навязчивые представления».

Полезный слоган для больных раком (или боящихся его): «У вас в глазах нет самоубийцы – насмерть обиженного на жизнь и на людей Ребенка. Вы жилище!»

Слоган при стыде за инцест: «Сейчас ты бы это сделала? А тогда знала, что это делать нельзя?»

Слоганы от Бетти Эриксон:

«Выздороветь – очень тяжелый труд и сердце мое болит за вас. Я сделаю все, что нужно для вас, но работать больше вас я не собираюсь».

Слоганы от Литвака:

*«Вас никто не обманывает, обманываетесь вы сами».*

*«Прогресс связан с тем, что дети нас не слушаются».*

*«Расстояния между родителями и детьми и детьми и родителями совершенно разные».*

Людам потерявшим близких говорить: *«Слезами его не вернешь! Если бы это было возможно, то пять лет бы проплакал».*

Женщинам маленького роста нужно говорить о том, что любой мужчина рядом с вами будет чувствует себя Гераклом.



## Глава 28. Тестирование пациентов

Вы знаете, что в настоящее время разработана масса всяческих тестов для диагностики болезней и проблем. И многие из них я в свое время использовал. И понял, что большинство бланочных тестов годно для использования в одном, вполне определенном месте.

На эти тесты люди отвечают так, чтобы выглядеть в глазах тестирующего так, как они сами хотят выглядеть. То есть результаты тестов показывают не то – каков человек, а то – каким он хочет выглядеть – или в своих глазах или в глазах исследователя.

Мне очень запомнилось тестирование, которое мы проводили в МГУ сыну в 14 лет. По результатам теста он был очень агрессивным и авантюрным. И рекомендуемые ему профессии – летчик-испытатель и вообще рискованные профессии. Но я прекрасно знал своего сына и никаких опасных форм поведения у него не было. Он МЕЧТАЛ в то время быть «крутым». И отвечал как таковой. Сейчас он занимается записью и монтажом 3Д видео. И с моей точки зрения стал слишком домоседом!

А вот проективные тесты абсолютно объективны. С их помощью из бессознательного наружу с помощью символических образов проецируется истинное и реальное отношение человека к тем или иным явлениям внешнего мира.

Но результаты проективных тестов надо привязывать к данному конкретному человеку в данный конкретный момент. Значения могут меняться каждый день! И один и тот же образ в разное время будет означать немного, но другое. А интерпретация проективного теста зависит от того – каким его ВИДИТ интерпретатор. Результат, естественно, зависит от проекций интерпретатора. И даже от его настроения!

Самым лучшим и наиболее разработанным тестом на сегодняшний день является Символдрама. Если о ее терапевтических возможностях можно спорить и спорить, то диагностика с ее помощью может быть проведена очень хорошо.

Но вы, уважаемые коллеги, должны четко понимать – информация, которую вы будете получать от проективных тестов, работает не только на ваше сознание. Но в большей степени для вашего бессознательного! Тестирование я делаю для того, чтобы мое бессознательное создало своеобразную карту внутреннего пространства будущего пациента на уровне образов. И потом, на ее основе мое бессознательное дает мне подсказки – что, как и когда мне надо делать для того, чтобы добиться успеха?

Ведь бессознательное (не знаю – кто подсчитывал, но это где-то приблизительно так) в 27000 раз по своим вычислительным возможностям сильнее сознания. А язык образов – язык бессознательного (читайте об этом подробнее в части, где я рассказываю о Психоанимационной терапии).

И для этого я использую созданный мною тест. Дав-

ным-давно, когда о ИПС в нашей стране никто не знал, один мой коллега на конференции в Новосибирске протестировал меня с помощью образов, которые назвал Секс-тестом. И меня тот анализ, который он провел на основе образов, выданных мною на стимулы, очень впечатлил.

Потом я многие годы разрабатывал этот проективный тест сам. Я сравнивал ответы пациентов, которых тестировал, с анамнестическим материалом и убеждался, что образы в смысловом плане связаны с ним. И много лет я с успехом пользовался этим тестом. А когда впервые столкнулся с символ-драмой, то увидел, что эти интерпретации там уже давным-давно разработаны.

И теперь я точно знаю, что тестирование с помощью образов дает очень важную информацию. И ей можно верить! А работа с символ-образами обладает огромным потенциалом. И я приведу вам этот тест с теми интерпретациями образов, к которым я сам в свое время пришел.

Но вы должны относиться к приведенным ниже объяснениям того, что означают эти образы, с осторожностью, понимая, что это мои проекции. А те данные, которые вы получите при тестировании своих пациентов при помощи этого теста, надо обязательно «привязывать» к тестируемому человеку.

— Представьте себе цветок... Опишите его: где он находится, как Вы к нему относитесь, какие чувства он у Вас вызывает? А теперь почувствуйте: как он к Вам относится?..

— Представьте себе, что вы стоите в лесу.. Внимательно разглядите все то, что Вы видите вокруг себя. И опишите мне все, что Вы видите.

— В поле Вашего зрения есть или нет тропинка, дорога?... Если нет, то где она может быть: впереди, сзади, слева, справа?... Идите в этом направлении и встаньте на нее. А теперь опишите мне ее.

— А теперь идите по ней в ту сторону, в которую смотрите. И опишите мне что Вы видите по мере движения. меняется ли лес? И если меняется, то как?..

— Впереди Вы видите просвет. Это поляна. Идите к ней. И когда выйдете, расскажите мне – что вы видите на поляне, какая она.

— А теперь пройдите через поляну и встаньте на опушке лицом к лесу... И сейчас из леса выйдет живое существо. Это может быть любое живое существо, которое бывает в природе или же в наших фантазиях. Когда оно выйдет из леса, опишите его мне. Вы его боитесь или нет?...

— Вы можете с ним поговорить, задать какой-нибудь вопрос. И вполне возможно, что получите от него ответ.

— А теперь посмотрите: с правой стороны есть небольшой мысок леса, который скрывает другую часть поляны. Пройдите на нее. И на ней Вы видите пасущихся быка и корову.. Рассмотрите их. Что они делают. Мешают они вам пройти или нет?...

— А теперь пройдите мимо них и опять углубитесь в лес.

И сейчас, за очередным поворотом дороги, вы увидите водную преграду. Это может быть любая вода в любом виде, в котором она бывает в природе. И когда увидите воду, опишите ее мне.

— Теперь Вам надо через эту воду перебраться – любым способом, который только придет Вам в голову. Перебирайтесь. И когда переберетесь, расскажите мне – как Вы это сделали.

— Перед Вами крутой склон. И Вам надо на него подняться любым способом, который придет Вам в голову. Поднимайтесь. И когда подниметесь – расскажите мне, как Вы это сделали.

Далее тест будет разным для женщин и для мужчин.

Для мужчин:

— Перед Вами куст роз. Посмотрите на него внимательно. И опишите мне его.

— А теперь подумайте: Вам хочется нарвать эти розы?.. Если да, то нарвите столько роз, сколько Вам хочется. Что Вам хочется сделать с ними?..

Для женщин:

— И вот перед Вами длинная дорога. А там впереди – далеко-далеко – Ваш дом. И Вам надо дойти до него. Идите по дороге и описывайте все, что видите.

— Вы слышите – сзади шум мотора. Оглянитесь и посмотрите на машину, на шофера. И опишите мне их.

— Шофер вышел из машины, и предлагает Вас довезти

до дома. Что Вы решаете? Если решаете доехать до дома с ним, то садитесь и ежайте. Что Вы решили?..

(Если тестируемая садится на машину, то на этом тест заканчивается. Если же не садится, то эта ситуация повторяется еще два раза).

Я считаю, что лес в этом тесте в символическом плане отражает отношение человека к окружающему его миру. Конечно, можно было бы эти образы интерпретировать как его отношения с бессознательным. Но мои исследования привели меня к выводу, что образы очень хорошо коррелируют с анамнестическим материалом и другими тестами. И я многократно убеждался, что если человек тревожен, мнителен или же параноялен, то у него образ леса в этом тесте всегда мрачный. И степень мрачности прямо пропорциональна его тревожности. Поэтому я здесь буду приводить те интерпретации образов, к которым я пришел на основе многолетнего опыта.

Цветок является символом тестируемого (в большинстве случаев). И те чувства, которые появляются при его рассмотрении, показывают его отношение к себе. Имеет значение – какой цветок представил человек – «простой», типа ромашки или же изысканный и шикарный (например, розу). Образ говорит о его отношении к себе. А отношение цветка к нему – об отношении его бессознательного к нему. Имеет большое значение – просто висит цветок в воздухе перед ним или же растет из земли (оторван человек от земли

или «приземлен»). У некоторых клиентов, у которых во время консультации я диагностировал шизофрению или же шизоформные расстройства, перед глазами появлялось много цветов. И они не могли выбрать из них тот, который нравится!

Если тестируемый видит дремучий лес («берендеевский») с поваленными деревьями, с густым подлеском, то это достаточно красноречиво свидетельствует о том, что он боится мира, что он постоянно ожидает от него той или иной пакости. Если же лес светлый, чистый, залитый солнечными лучами и без подлеска, далеко просматривается во всех направлениях, то это говорит, что общее отношение к миру у него вполне адекватное. И та проблема, которая его привела на это тестирование, скорее всего не связана с его взаимоотношениями с миром.

Если человек смотрит под ноги и видит, что стоит на тропинке (дороге, шоссе), то это говорит о том, что он имеет цель в жизни. А также чувствует, что она достижима. Если же человек в образе стоит просто в лесу, то это можно интерпретировать как неопределенность в его жизненных целях.

Имеет значение – какую тропинку (дорогу, шоссе) человек увидит после предложения ее поискать вокруг. Если он видит узкую извилистую тропинку на одного человека, которая постоянно петляет между деревьями, то это говорит о том, что он считает, что в своем пути через жизнь он одинок. И что для достижения своих целей ему надо постоянно

лавировать.

Если же на этой тропинке он видит поваленные деревья, которые надо переступить или же лужи, в которые уходит тропинка, то это говорит о его неосознаваемой установке, что на его жизненном пути будут постоянно встречаться труднопреодолимые трудности. И иной раз приходится проходить через всякую «грязь».

Имеет значение: меняется ли лес при его движении вперед? И в какую сторону? Если лес становится гуще и дремучее, то понятно, что его ожидания от жизни не блещут оптимизмом. Если же лес меняется в сторону более светлого и чистого, то это отражает его надежды на улучшении ситуации в будущем. У одной моей пациентки с раком левой молочной железы слева был темный и дремучий лес, а справа – березовый.

Поляна с моей точки зрения является отражением отношения тестируемого к своей жизни. Символ луга служит своего рода «психологическим райским садом» (Ассаджиоли). В какой то мере это ресурсное место, на которое пациент может вернуться, если во время своих визуализаций он столкнется с чем-то пугающим.

Сильно подстриженная трава является признаком сверхинтеллектуализации. Если трава ближе к осенней, пожухшая и поникшая, то это говорит о том, что тестируемый считает, что его жизнь клонится к «осени». Если же трава густая, зеленая и с полевыми цветами, то этот образ говорит, что он



считает, что его жизнь в расцвете, что до «осени» еще очень далеко. Если же трава скошена или местами вытоптана, повалена, то это говорит о том, что внешние влияния на его жизнь очень сильны. И они далеко не благоприятны с его точки зрения.

Животное отражает его взаимоотношения с бессознательным. Если животное вообще не выходит из леса, то это говорит о том, что бессознательное не желает с ним общаться, что оно на него «обижено». Если из леса выходит сильное животное, но морда у него злая и оно не отвечает на его вопросы ни жестом, ни голосом, то это говорит о том, что его взаимоотношения с бессознательным в значительной степени конфронтационные. Если же вышедшее животное слабое и пугливое, то это говорит о том, что его бессознательное «запугано» всем тем, что идет из внешнего мира. Да, наверное, и им самим!

Бык и корова являются образами или родителей тестируемого или же его самых близких людей. И то, как ведут себя эти животные (обращают ли внимание на его появление на поляне или же продолжают равнодушно пастись), говорит о его отношениях с родными и близкими людьми. Имеет значение размеры этих животных, их масть, рядом они находятся друг с другом или же в разных частях поляны.

Количество воды в реке символизирует полную психическую энергию (либидо), протекающую через психическую структуру субъекта. Глубина и ширина реки тесно связана

с обычным описанием личности как «глубокой», «мелкой», «с широким умом» или «узким».

Турбулентность воды обозначает степень, в которой пациент обеспокоен собственными комплексами. А препятствия, мешающие свободному течению реки являются символическим выражением конфликтов или комплексов, которые препятствуют свободному выражению психической энергии человека.

Вода в данном тесте является отражением сексуальности тестируемого и способам ее реализации в жизни. Если он видит узкий лесной ручеек с топкими берегами, то это говорит о неразвитой сексуальности. А также о том, что он относится к сексу как к «грязному» делу. Стоячая вода говорит о не пробужденной (или на данный момент «замершей») сексуальности, инфантильности или фригидности. Если на поверхности воды плавает мусор, а вода грязная, то это, безусловно, говорит о сексуальных нарушениях и даже перверзиях.

Диагностичен способ преодоления водной преграды. Если человек преодолевает преграду или по бревну (мосту) или же на лодке, то это говорит о том, что он боится «воды», старается без необходимости к ней не прикасаться. Если же он преодолевает воду вплавь, то это несомненно говорит о вполне положительном его отношении к сексу.

Крутой склон является символом преград, которые встречаются в жизни и стиле их преодоления. Высота обрыва до-

статочно хорошо отражает уровень притязаний.

Если человек представляет вертолет, который спускает ему веревочную лестницу, на которой он поднимается вверх, то это говорит о слишком большой зависимости человека в достижении своих целей от других людей, о желании свалить свои проблемы на плечи других людей.

Если же человек поднимается наверх при помощи своих ног и рук, цепляясь за корни, то это говорит о его адекватном отношении к преодолению тех трудностей, которые ему могут встретиться в жизни, о его надежде на свои собственные силы.

Куст роз у мужчин отражает их сексуальные претензии и способы их удовлетворения. Диагностично то – сколько роз он набирает, как он их рвет (обращает внимание на шипы или нет), какие розы он рвет. Образ розы является символическим отображением претензий мужчины к своим сексуальным партнерам.

У женщин дорога к дому тоже символизирует их отношение к своим сексуальным партнерам и того, что они от них ожидают. Имеет значение марка машины, возраст шофера, черты его лица. А также села она в машину, или же предпочла отказаться от всех предложений.

И та информация, которую мы получаем на основе теста, очень хорошо коррелирует с анамнезом. Например, мой пациент Алексей из Москвы пришел ко мне с целью проработать обиду на женщин. Он считал, что все они изменяют,

верную найти нельзя, идеал – родительская семья и создать такую невозможно. Понятно, что это вызывало у него депрессию и алкогольные эксцессы.

Во время теста воду он увидел в виде лужи полметра на полметра. Не мог найти реку (похоже, что ее здесь нет вообще!) Нашел тропинку, но сколько бы ни шел по ней – воду найти не мог. Затем все-таки нашел узкую речку, но она вся заросла травой. Пошел по ней вверх, а там черное озерко. Отказался прикасаться к воде (страшно, здесь трясина, можно утонуть, хочу назад). В конце концов, он бросил лечение и уехал к родителям в Литву.

Символ-тест отражает все основные символ-образы, с которыми я работаю. Но он отличается от самого сеанса тем, что я жестко веду человека по образам. И позволяет получить богатый диагностический материал – что мы имеем на начало терапии? А также хорошие ориентиры для работы с каждым из символ-образов.

Например, ко мне на лечение из Франции приехала молодая женщина с жалобами, что перестала чувствовать запахи. Цветок у нее похож на герберу, но у него колючие листья. Она сорвала цветок, оборвала колючие листья и поставила в вазу в каком-то доме. Когда я ее спросил – это ее дом?, она сказала, что чужой.

Цветок быстро увял и умер. Я предложил ей найти живую воду и положить туда цветок. Она набрала в ведре воды из колодца. Положила цветок в него. И он тут же ожил, пустил

корни. После этого она его посадила на клумбу перед домом. Потом поняла, что ему здесь не место.

Выкопала его с корнями и принесла на поляну к корням, которые остались после оборванного цветка. А там на этих корнях вырос новый цветок. Она поднесла свой цветок и они слились. Когда мы обсуждали эти образы, она сказала, что считает это связанным с ее уездом из России в Америку. Ей там не понравилось и она переехала во Францию. Я же считаю, что ее бессознательное говорит, что надо возвращаться на родину.

У другой моей пациентки были проблемы с бывшими любовниками. Она постоянно вспоминала о них, жалела, что отношения разорвались, хотя инициатором большинства разрывов была сама. После лечения она избавилась от этого. После третьего или четвертого сеанса впервые в жизни познакомилась с мужчиной старше себя, влюбилась и у нее начались совсем другие, чем с предыдущими ее мужчинами, отношения. Этот мужчина уже прошел через ряд связей и даже был женат. И с ее слов он очень рассудительный и осторожный в словах человек. И говорит, что давай ничего не будем обещать друг другу – посмотрим, что получится. И ей такой его подход нравится.

После этого я сделал ей Спящую красавицу. И получил четкое доказательство, что сознательные и бессознательные установки четко отражаются в образах.

Она в гончарной мастерской сделала вазу, а принц – меч.

Затем, когда они пришли в дом и зашли в спальню, она подарила принцу вазу. А он подарил ей меч. И положила его на подоконник! На мои слова, что обычно оружие вешают на стену, она сказала что потом повесит – через несколько месяцев.

## **Часть 5.**

# **Психохирургия и три ее главных компонента**

В этой части своей работы я буду говорить обо всех главных нюансах моей работы. Естественно, Психохирургия как система, становится ею только в том случае, если все ее компоненты работают на конечный результат. В этом плане нет ничего второстепенного, то есть такого – мол, можно это делать так или так, как вам взбредет. То, что с помощью Психохирургии я добиваюсь иногда внешне фантастических результатов, связано с тем, что все ее компоненты – и консультация, и подготовка к сеансу, и проведение введения в трансовое состояние, и НЛП-истская часть, и Экспресс-реимпринтинг, и Психоанимационная терапия – все вместе образуют единую систему, которая только и позволяет достичь таких результатов.

Если не обращать особого внимания на подготовительную работу, а делать прекрасно одну из трех (и даже все три!) метода, то результат может быть мизерным. Как мы знаем, дьявол кроется в деталях! И не знание этих деталей делает саму технологию грубой, негибкой и слабой.

Важность обращения внимания на детали я очень хорошо понял, когда читал книгу Росси о работе Милтона Эриксона

«Человек из февраля». Когда описывалась работа Эриксона на семинаре, когда с пациенткой происходили феноменальные (с моей мало-просвещенной тогда точки зрения) изменения в режиме онлайн, то это воспринималось как волшебство.

Но когда я прочитал комментарии Росси и Эриксона, я понял: «Ну да, конечно, он сделал в это время то-то и то-то... И она впала в транс. Естественно!» То есть работу мастера можно понять только тогда, когда ты знаешь все нюансы его работы.

Мне, конечно же, еще очень далеко до М. Эриксона! Но я тоже создал цельную и взаимосвязанную систему работы с пациентами, которая достаточно оригинальна и эффективна. И для того, чтобы вы поняли ее и смогли полноценно использовать, я буду не просто излагать – как и с какой болезнью или проблемой я работаю?, но и расскажу о самом главном – нюансах моей работы. Дабы вы получили все необходимые алгоритмы для освоения моего метода психотерапии.

Те психологи и психотерапевты, которые используют мои технологии, мне уже много раз говорили: «Да, это работает. Нет сомнений!» Связано это с тем, что три компонента Психохирургии делают ее очень гибкой. В зависимости от необходимости и особенностей психики пациентов, можно сместить акцент своей работы в ту или иную сторону – с одним человеком больше психоанимации, с другим Машины времени, с третьим – НЛП.



## Глава 29. Консультация

Уважаемые коллеги!

С моей точки зрения успех всего лечения, которое я буду проводить пришедшему ко мне человеку, очень сильно зависит от того – как будет проведена консультация? И для того, чтобы консультация дала именно тот результат, который необходим, я провожу ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ (хронологический) СБОР АНАМНЕЗА.

Вы прекрасно знаете, что во время консультации наши интервьюируемые чаще всего рассказывают о себе ту информацию, которую они считают важной, то есть излагают историю своих походов по другим врачам (как я говорю – «плюются диагнозами»). И я давно понял, что слушать все это – только терять время. И я частенько прерываю эти излияния так: «Мне совершенно не интересно слушать – кто и какие Вам диагнозы поставил? И какие лекарства и процедуры Вам не помогли? Если Вы сидите сейчас здесь с теми же самыми проблемами, то значит, что об этом можно забыть. Я не знаю – что такое бронхиальная астма. Нет, конечно же, я прекрасно знаю эту болезнь! Но у каждого человека – СВОЯ бронхиальная астма. Что Вы чувствуете, как у Вас проявляется болезнь? Расскажите мне подробно о том – когда, после чего или же на каком фоне у Вас появляются приступы удушья? Какие они? После чего и когда проходят? Слушаю...»

И когда человек изложит свои ощущения, я говорю: «А было время в Вашей жизни, когда у Вас все было хорошо в плане болезни и самочувствия?» Практически каждый говорит, что да, было такое время.

Затем я кратенько излагаю основные положения психосоматической медицины. И говорю, что три главные убийцы людей в современном мире – это Страх, Крах и Вина. И что в настоящее время с достаточно большой достоверностью установлено, что психосоматическая симптоматика появляется через 0.5 года – 1 год после того события, которое потрясло человека (или которое было «последней каплей»).

А затем я прошу человека рассказать о своей жизни, обо всех событиях, которые произошли за год до появления болезни. Очень часто оказывается, что в это время у человека были сильные переживания, какой-либо крах – финансовый или эмоциональный. Или же произошли некие события, которые нарушили мерное течение жизни. Как показывает мой опыт они чаще всего и являются краеугольными камнями в развитии его болезни. Мы получаем возможность ухватить «за хвост» эти события.

Во всяком случае, когда какой-нибудь доктор приводил ко мне на лечение своего сложного пациента, он удивлялся – как мне удалось за пятнадцать минут узнать такие факты биографии их пациента, которые этому доктору открылись только через большое количество времени работы с этим клиентом. И как быстро и эффективно после этого пошло

лечение!

Такой сбор анамнеза можно назвать своеобразным, очень быстрым психоанализом, направленном на осознание причины болезни, когда в результате анализа жизни пациента мы получаем подсказку от его бессознательного.

В том, что хронологический сбор анамнеза позволяет очень быстро прийти к пониманию причины болезни, я убедился очень давно. Как-то, еще в незапамятные времена, когда я работал в Йошкар-Оле и кроме советского гипноза и аутогенной тренировки ничего не знал, я лечил парня со спастической кривошеей. Он лечился лекарствами, но, естественно, ему ничего не помогало.

И я при сборе анамнеза спросил: «А что случилось в Вашей жизни в течение 1 года до появления первых признаков кривошеи?» И он ответил, что у него на руках внезапно умерла бабушка от нарушения мозгового кровообращения. Она была очень тяжелой и он не мог ее поднять с пола. И боялся ее оставить и позвать на помощь.

И он сказал, что в этот момент почувствовал острое чувство беспомощности и загнанности в угол. Он сказал, что на фотографиях, которые были сделаны на похоронах бабушки, у него голова уже была чуть-чуть повернута направо, хотя он в то время еще не замечал никаких признаков болезни.

И, узнав это, я предположил, что он бессознательно хотел отвернуться от тех образов, которые находились перед его глазами. Эта моя догадка оказалась правильной. И даже с

теми примитивными возможностями терапии, которыми я тогда обладал, я его вылечил.

И тогда я убедился, что если удастся узнать непосредственную причину, которая запустила болезнь, половина дела сделана. А теперь, с теми инструментами, которыми я обладаю и с тем методом сбора анамнеза, который разработал, я могу делать чуть ли не чудеса.

Например, еще один случай. Как-то я проводил мастер-класс на 2 Новом сибирском декаднике в Новосибирске. И одна из моих слушательниц попросила помочь ей с избавлением от головной боли. И я спросил: «А когда у Вас впервые появились головные боли?» Она сказала, что еще в студенческие годы. И я начал тщательно, чуть ли не по дням разбирать ее студенческую жизнь. И в какой-то момент она воскликнула: «Я поняла! Я вспомнила, что это было за событие. И у меня тут же прошла головная боль!» Она на группе не сказала – какое это было событие? Но после группы она сказала, что в то время у нее были отношения с парнем. И они никак толком не складывались. И сказала такую фразу: «Это тогда было моей постоянной головной болью!»

Но даже при всем при этом после сбора анамнеза может оказаться, что причина болезни не выясняется, запустившие ее события вследствие сопротивления Суперэго никак на поверхность не выходят. И чтобы преодолеть это я использую метод задавания «ДУРАЦКИХ» ВОПРОСОВ.

Штекель (1920, 1927) можно назвать предтечей «терапии

неожиданностью», то есть быстрого, интуитивного вмешательства врача, с помощью которой вскрываются и устраняются актуальные, значимые для возникновения невротических конфликты. «Дурацкие» вопросы из этой серии.

Я говорю человеку:

«Давайте поиграем с Вами в такую игру. Я буду задавать Вам «дурацкие» вопросы, ответы на которые Вас ни к чему не обязывают. И на которые Вы дадите тоже ни к чему не обязывающие и «дурацкие» ответы. Первое, что придет в голову, пусть даже это покажется бредом сивой кобылы, какой-то полной ерундой, Вы мне выдадите. Хорошо?»

И если человек соглашается, я говорю примерно такое: «Вот вы говорили, что тогда обиделись на мужа. Зачем вы захотели обидеться? Зачем Вам это было нужно? Что это Вам дало?» Обычно в этом случае человек тут же говорит, что он совсем не хотел обидеться. Я тут же его прерываю и говорю, что это не «дурацкий» ответ!

В этот момент я быстро хлопаю его по руке или колену для того, чтобы не дать сосредоточиться, создать хаос для выбивания из состояния сознательного размышления, не давая ему возможности остаться в поле привычных объяснений своего поведения и мотивов конфликта. И опять задаю тот же самый вопрос. И если он отвечает или «не знаю» или еще что-либо, я настойчиво продолжаю задавать один и тот же вопрос до тех пор, пока из человека вырвется ответ, который отвечает на заданные мною вопросы.

Понятно, что когда это произойдет и ему и мне становится понятно, что это совершенно не «дурацкий» ответ, что вот так в виде инсайта выходит наружу истинная причина обиды (в данном случае). И это иной раз так потрясает человека, что он на несколько минут замолкает, как бы замирает.

Задавание дурацких вопросов относительно психологических защит работает как в анекдоте: «Потянул за веревочку.., оторвалась батарея... упала стена... рухнула крыша!»

Очень показательным был случай с одной моей пациенткой, которой я задал «дурацкий» вопрос. По молодости она несколько раз делала аборты. А потом (как это часто бывает) она даже тогда, когда вышла замуж и беременность стала легальной, не могла забеременеть. Было две или три мелкие операции по удалению кист из яичников. Затем ей удалили правый яичник. Теперь у нее растет миома. На психосоматическом языке кисты яичника – попытка избежать беременности, когда бессознательное женщины мешает яйцеклетке освободиться, наращивая и усиливая капсулу, в которой она находится. Но она все равно растет. капсула усиливается. она растет. И образуется киста! А миома часто является символической беременностью. На дурацкий вопрос она ответила: «заполнить пустоту».

Если же пациента все-таки «клинит» и он заикливается на «не знаю», я использую гипервентиляцию. Как-то, просматривая свои записи, я наткнулся на сообщение, которое делал Свяш на конференции в Новосибирске. Там он читал

лекцию и рассказал о новом способе саморегуляции (он не упомянул – автор он ее или же нет?)

Метод очень интересный. Если у человека есть какие-то неприятные ощущения или же эмоции, то надо быстро-быстро произвести 15-20 глубоких вдохов и выдохов. Это приводит к гипервентиляции. И в этом состоянии нужно произвести себе самовнушения. Видимо гипервентиляция приводит к ослаблению психосоматического барьера и из-за этого самовнушения могут легко дойти до бессознательного.

И, чтобы преодолеть сопротивление Суперэго, после того, как человек в очередной раз скажет «не знаю», я говорю: «А теперь быстро-быстро сделайте 15 глубоких вдохов и выдохов!» И КАК ТОЛЬКО ОН ЗАКОНЧИТ это делать, я опять задаю тот же самый вопрос. Психосоматический барьер резко ослабевает из-за вымывания из крови углекислого газа и небольшой дурноты, что ослабляет контроль Суперэго. И ответ в виде инсайта выскакивает на поверхность сознания!

Когда пациент выдаст «дурацкий» ответ, можно продолжить этот процесс. Можно задать такие вопросы: «А вот потом вы заболели. Зачем вам это было нужно? Что это вам дало? От чего вы освободились?» Обычно после этого «дурацкие» ответы вылетают из человека легко и просто.

Метамоделный язык предлагает говорить не так: «Меня обидели!» А: «Почему я себе позволил обидеться? Почему мне это показалось обидным?» И надо стимулировать пациентов каждый раз, когда они говорят подобное, задумывать-

ся – что означает сказанная ими фраза?

В данном методе стимулирования инсайта важно, что вначале это позиционируется как игра. И у человека формируется изначальная установка – это же несерьезно, это же игра! Это позволяет обойти защиты и получить информацию о реальных мотивах, которые привели к болезни.

Еще один очень хороший прием, который вы можете использовать для вывода информации из под психологических защит, из-под контроля Суперэго, таков. Предложите человеку абстрагироваться от обычных представлений (мне болезнь не нужна, она мне приносит только страдания!) и допустить, что болезнь или же проблемы приносят ему несомненную пользу. Попросите его просто на время допустить эту мысль, пусть даже она кажется ему абсурдной. Скажите, что он будет просто фантазировать. И эти фантазии ничего не значат, что это просто фантазии. «И если просто допустить это... То какую пользу приносит болезнь? Зачем вам она нужна? Что это вам дает?»

И если вам удастся вывести человека в это состояние и он начнет «фантазировать», то **ОЧЕНЬ ЧАСТО** в его ответах будет находиться истинная причина его болезни!

Вы уважаемые коллеги, наверное заметили, что выше в этой главе я называл человека, пришедшего ко мне на консультацию интервьюируемым. Или просто человеком. Это связано с тем, что для того, чтобы он стал пациентом, нужно провести особенную процедуру.



После консультации, когда вы в общих чертах поняли – в чем причины болезни и каков ее механизм у данного конкретного человека?, вы должны его перевести в своего ПАЦИЕНТА.

Одна из главнейших ошибок, которые делают психологи и психотерапевты и которая РЕЗКО снижает эффективность лечения заключается в том, что они предлагают свои услуги без ПРЯМОЙ ПРОСЬБЫ человека.

Критерием не насильственности психотерапевтического воздействия является четко и недвусмысленно высказанное в СЛОВАХ желание человека подвергнуться этому воздействию. Понятно, что человек должен понимать смысл всех манипуляций, которые с ним будут производить. Поэтому я каждому пациенту даю задание прочитать мою книгу «Психотерапия 21 века».

После сбора анамнеза я задаю вопрос человеку: «Что Вы от меня хотите?» И очень часто человек начинает говорить: «Ну, я же вам говорил – у меня такие-то и такие-то проблемы.» (иногда они даже сердятся – доктор-то, оказывается, слушать не умеет!)

Я же им говорю: «Я прекрасно Вас слышал и понял – какие у Вас проблемы! (и кратко пересказываю то, что от него услышал). Но это ВАШИ проблемы. А что вы хотите ОТ МЕНЯ?» И такое «бодание» иной раз идет достаточно долго.

А смысл всего этого – пациент должен четко и внятно сказать что-нибудь по типу: «Доктор, помогите мне!» При по-

мощи этой фразы происходит «метаморфоза» – он переходит из категории жалующегося в категорию пациента. И становится психологически подчиняем врачу. Этой фразой он передает ответственность за лечение врачу. И после этого какие бы техники психотерапевт ни делал, они не будут вызывать сопротивление, они пациентом не будут восприниматься как насильственное манипулирование.

Вы знаете, что в армии человек перед строем своих товарищей произносит клятву защищать Родину. Понятно, что кроме ритуальной и воспитательной функции клятва предполагает кару за ее нарушение. И человек не сможет сказать, что он не произносил эти слова – ведь это видели и слышали его товарищи.

То же самое с нашими пациентами. Когда они просят о помощи, то это вынуждает их в дальнейшем слушать и подчиняться психотерапевту. И не позволяет им играть в игру по Берну (я буду делать вид, что хочу вылечиться, а ты будешь делать вид, что ты мне помогаешь).

И если сам человек просит помощи (и знает – в какой форме и какая ему помощь будет оказана), то что бы после этого психотерапевт ни делал – он не будет воспринимать это как манипуляцию над ним!

Также важно и то, что если человек попросил помощи, то он будет воспринимать информацию, идущую от психотерапевта намного более эффективно, чем в случае, если эта просьба не прозвучала. Если пациент не передаст ответ-

ственность этой фразой, то неосознаваемая установка его при лечении может быть такой: «Я не просил его о помощи. Поэтому я не обязан его слушаться!» Вся эта подготовка приводит к тому, что я трачу совсем немного времени для приведения пациента в «терапевтическое состояние».

**Уважаемые коллеги! Большая часть ваших неудач в лечении пациентов связана именно с тем, что вы не делали эту процедуру!**

Понятно, что какие бы мы сверхэффективные технологии не использовали, самое главное для процесса лечения – душевный контакт пациента с психотерапевтом. И у меня первым шагом для установления этого контакта является то, что в какой-то момент (чаще всего на консультации) мне становится интересно заняться этим случаем. Я понимаю, что могу помочь этому человеку. И у меня появляется желание ему помочь! В этом случае те техники, которые я использую, являются только вспомогательными, некими инструментами, оформляющими мое желание помочь в приемлемой для данного человека форме.

Также очень важно, что когда человек приходит на консультацию, и начинает излагать свои проблемы, у меня начинает складываться о нем впечатление. И я решаю – нравится мне данный человек или нет? Если нет, то я начинаю искать повод для того, чтобы отказать ему в лечении. Но если в нем в течении консультации проявится что-то, что вызовет мое сочувствие, то я опять склоняюсь к помощи. И во вре-

мя консультации постоянно идут колебания в ту или другую сторону.

Я четко знаю, что если мне пациент интересен, то эффективность лечения резко вырастает. Если же он мне приятен, то результат становится еще лучше. Если я ему сочувствую, то выздоровление практически гарантировано, какова бы ни была проблема.

И, понятно, что если пациент вам неприятен, то лучше сразу отказать ему в лечении. Если вы не хотите помочь пациенту или же он вызывает у вас отрицательные эмоции, пациент будет знать об этом на бессознательном уровне. И, понятно, что терапевтический эффект будет в этих случаях приближаться к нулю.

Затем я решаю еще одну дилемму: «Могу ли я ему помочь? И какие техники могут быть при этом наиболее полезными?» Я в своей голове перебираю стратегии лечения и примеряю их к пациенту. И в зависимости от того, что он говорит, я примеряю разные подходы. Если в это время меня озарит: «О, вот эта техника будет для него наилучшей!», то можно сказать, что план лечения готов. И насколько он воплотится в жизнь, зависит от того, насколько готов человек к выздоровлению. А это выясняется на первых двух сеансах.

Также вы должны четко понять, что первичная консультация – это не расследование и не попытка ответить на множество вопросов, которые часто задаются ради консультанта, а не ради клиента. На консультации я не выясняю все подроб-

ности о клиенте и его жизни. Я твердо уверен, что необходимое обнаружится так и тогда, когда это будет уместно.

При работе с пациентами важно для начала выяснить их ресурсы. Затем отразить положительный смысл и идеи в их утверждениях, которые с первого взгляда кажутся негативными. Надо в более широком аспекте использовать поощрения, пересказ, отражение чувств, для того, чтобы подчеркнуть положительные направления.

Затем задать вопросы, затрагивающие смысл ситуации: «Что это значит для вас, какой в этом смысл?» Можно для этого использовать конфронтацию: «С одной стороны негативное в этой ситуации состоит в том, что..., но с другой стороны, позитивное...» Клиент в этом случае обычно идет от инконгруентности к более позитивному взгляду на ситуацию.

Затем надо выяснить, где мышление слабо адаптировано. Отметить повторяющиеся паттерны поведения (автоматические суждения). Когда надо уточнить чувства, то спросить: «Как вы это переживаете? Как это отзывается в вашем сердце? Как вы это чувствуете?»

Уже на консультации надо поощрять пациентов заменять в своей речи «но» на «и». Когда две части предложения соединены союзом «но», то первая часть отвергается или определяется через вторую. Предложение «Я хочу это сделать, но я боюсь» может быть закончено так: «следовательно, я не хочу». Когда же человек говорит: «Я хочу это сделать и

я боюсь», то это выражение имеет другое значение, так как в первом предложении союз «но» препятствует говорящему принять ответственность на себя.

М. Эриксон использовал специальные истории для активизации психических процессов (например, знаменитая история «Мой друг Джо»). Если он не считал полезным говорить человеку прямо, чтобы он забыл что-либо, то обычно начинал рассказывать истории о забывчивых людях, не способных запомнить имя человека. Подобные истории активизируют процесс забывания. История о смелости может вызвать у слушателя ощущение собственной смелости.

Если человек рассказывает свою историю, то можно прервать его фразой: «Кстати, это напоминает мне одну историю» и рассказать историю, которая несет метафорическое сообщение для этого пациента. Я чаще всего в этих случаях рассказываю о своих предыдущих пациентах, которым смог помочь, и у которых произошли те изменения, которые я хочу инициировать у данного пациента.

Взаимодействие психотерапевта и пациента подчиняется огромному количеству факторов, осознаваемых или же неосознаваемых и врачом и пациентом. При работе с пациентом образуется система: больной, психотерапевт и болезнь. Если пациент объединяется с болезнью, то сделать ничего нельзя. Если же пациент объединяется с психотерапевтом, то возможен успех. И начало этому процессу дает качественная консультация.

# Глава 30. Гипноз как способ достижения психотерапевтических целей

Мне представляется, что главная проблема, которая существует при лечении пациентов – как ввести их в «режим наибольшего благоприятствования», когда информация, идущая от психотерапевта, начинает усваиваться ими легко и просто. Как сделать так, чтобы пациент впитывал то, что ему дает психотерапевт, как губка?

Конечно, можно работать с ними с помощью логических техник (например, логотерапия по Франкл, сократовский диалог и так далее). Но мы (благодаря усилиям дедушки Фрейда) прекрасно знаем, что корни проблем и болезней, с которыми к нам обращается человек, находятся в его бессознательном. И с помощью логических техник сделать серьезные изменения в поведении и самочувствии человека очень сложно.

Если надо донести информацию к бессознательному, то, насколько я это знаю, это почти всегда возможно только в состоянии транса. Значит перед психотерапевтом стоит задача: как сделать транс легкодостижимым, устойчивым и информационно-емким. Копий тут переломано масса. А воз, как обычно, и ныне там!

Естественно, все эти вопросы в полный рост стояли и передо мной. Я перепробовал разные методы работы с трансом и, в конце концов, вернулся к старому, доброму гипнозу. Правда, старый гипноз был не особо добрым, он был круто замешан на насилии над пациентом и манипуляции с ним. Перед моими глазами до сих пор, «как живой», стоит сеанс эмоционально-стрессовой психотерапии, которую проводил главный психотерапевт СССР Рожнов. Бр-р-р!

Внушение на снятие какого-либо симптома может сработать только в том случае, если на бессознательном уровне оно не вызывает никаких возражений. Поэтому в большинстве случаев внушения просто бесполезны, а иногда несут прямую опасность, например, в случае блокирования жизненно важного для организма действия.

Директивный гипноз, императивное внушение в конечном счете приносят больше вреда пациенту, чем пользы. Действие всех техник, которые императивно подавляют его, напоминает прием анальгетика при внезапных болях в животе. Все мы знаем, что это смертельно опасно! Императивные техники основаны на подавлении думающей, творческой части внутри человека, на взаимодействии безусловного авторитета типа «Бог» и верующего в него человека.

А вот новая психотерапия позволяет вырвать корни болезни и таким образом помочь человеку гармонично вписаться в окружающий его мир. Это происходит из-за того, что она работает на патогенетическом уровне, воздействуя



на причину, вызвавшую болезнь.

Например, если при классическом гипнозе внушение является чуждым элементом, вносимым в человека вопреки его воле, как бы своеобразными наручниками на влечение (например, таковым является кодирование при алкоголизме), от которых он будет стараться освободиться при первом удобном случае, то эриксоновский подход использует все ресурсы, которые имеются у человека, как его золотой запас, способный помочь ему. И вы увидите, что мой подход хотя по форме и является классическим, но в комплексе несет очень много от эриксоновского.

Уважаемые коллеги! Для того, чтобы вам стало понятно – почему я в своей работе пользуюсь гипнозом, я приведу результаты исследований Грофом холотропных состояний.

Он открыл, что эмоционально-значимые воспоминания отложены в бессознательном не в виде мозаики из отдельных отпечатков, но как сложные функциональные комплексы. И что восстановление в памяти подобного рода травматических переживаний обнаруживает далеко идущие терапевтические последствия.

Во время холотропных состояний, в отличие от словесной терапии, эмоционально-значимые события не просто вспоминаются или воссоздаются из сновидений – переживаются сами исходные эмоции, физические ощущения и даже особенности чувственного восприятия возраста происходящей регрессии. Это значит, что в это время человек действитель-

но имеет телесный образ, наивное восприятие мира, чувства и ощущения, соответствующие возрасту регрессии, в которой человек находился в холотропном состоянии. Подлинность такой регрессии подтверждается тем обстоятельством, что складки и морщины на его лице временно исчезают, а выражение лица, позы, жесты и поведение в целом, становится совершенно детским.

Холотропные состояния имеют свойство «внутреннего радара», который автоматически выносит на поверхность сознания из бессознательного то содержание, которое имеет самую сильную эмоциональную нагрузку.

Видимо это связано с тем, что в холотропном состоянии резко ослабевает давление Суперэго. И подавленные комплексы в виде СКО (систем конденсированного опыта) выходят на поверхность. Это напоминает пузыри на воде – чем больше воздуха в этом пузыре, тем быстрее он проявляется на поверхности и лопается.

Состояние пациентов во время холотропного состояния оказывается очень похожим на состояние людей, находящихся в высокогорье, где кислорода меньше и уровень углекислого газа понижен из-за учащенного дыхания. Кора головного мозга, с эволюционной точки зрения являющаяся самой молодой частью мозга, в целом наиболее чувствительна к разнообразным влияниям (алкоголь, понижение кислорода и так далее), чем более старые. Это приводит к торможению функций коры головного мозга и усиливает действие

других отделов мозга.

В этом плане интересно то, что многие индивиды и даже целые народы, проживающие в высокогорной части, известны своей высокой духовностью.

Таким образом, Гроф доказал, что искусственное введение в холотропное состояние путем гипервентиляции, позволяет вывести на поверхность и в значительной степени разрядить заблокированные до этого комплексы. Так вот! Я считаю, что же самое позволяет добиться использование гипноза как средства достижения нами психотерапевтических целей.

С моей точки зрения гипнотическое состояние – универсальное гиперпластическое состояние психики, в котором можно делать какие угодно техники. И они получаются намного лучше, чем просто в расслабленном состоянии (тем более в состоянии полного бодрствования). Но гипноз не лечит! Лечит слово психотерапевта.

Вы прекрасно знаете, что между сознанием и бессознательным есть некий барьер, который защищает внутреннее пространство от «ветренности» сознания. И психотерапевт может работать чисто с сознанием. И это, конечно же, в той или иной мере дает результаты потому, что в какие-то моменты человек все равно входит в легкий транс. И осознавания и психотерапевтические интервенции проникают к исполнительным структурам бессознательного.

В сознании взрослого человека есть механизмы, которые

способны произвести изменения в бессознательном. Но доступ туда обычно закрыт. А все корни болезней, все «заны» находятся в бессознательном – за барьером.

В трансовом состоянии этот психосоматический барьер снимается и психика становится единой. И слова психотерапевта легко и просто доходят до бессознательного пациента. В этом «котле» перевариваются и кости раннего воспитания, и сухожилия установок, и жесткое мясо привычек. Это происходит даже само по себе – без помощи психотерапевта, так как в трансе восстанавливается саморегуляция психики. Этим механизмом пользуются йоги. Все, чего достигают йоги в духовном развитии, связано с той или иной формой медитативной работы. Правда, это у них очень длительный процесс.

Если же психотерапевт использует современные и эффективные способы работы с бессознательным и делает это в состоянии наведенного транса, то результаты зачастую бывают очень быстрыми. Это связано с тем, что в этом состоянии образуется некое «лобное» место, в котором **ОДНОВРЕМЕННО** присутствуют 1 Я, его бессознательное и психотерапевт. И в процесс изменения психики в нужную сторону может вмешаться психотерапевт с помощью той или иной техники. Может это делать и сам пациент с помощью самовнушений, которые в этом состоянии становятся **ЧРЕЗВЫЧАЙНО** эффективными. А бессознательное может намного легче, чем в обычном состоянии, выдать «наверх» инсайт.

Мы прекрасно знаем, что в обычном состоянии очень трудно получить информацию от бессознательного в виде того или иного инсайта или же озарения. Это с моей точки зрения связано с тем, что это очень опасный процесс! История психиатрии знает, что при внезапных потрясениях, когда функционирование психики нарушено и психологические защиты ослабевают, подавленные комплексы могут прорваться в сознание с эффектом слона в посудной лавке. И человек внезапно сходит с ума!

Теперь я хочу сказать очень важную вещь: в гипнотическом состоянии это невозможно! Мною много раз замечено: какой бы серьезный материал не выходил на это «лобное место», какие бы сильные эмоции пациент при этом не испытывал, сколько бы слез при этом ни образовалось (у одной моей пациентки однажды в ушах образовались лужи), все проходит полностью в безопасном режиме!

Одно из главных возражений против гипноза было то, что это насильственная методика. Но мне представляется, что сама по себе методика не имеет никакого значения для того, чтобы назвать ее насильственной или же нет. Главное – как это делается и как подается пациенту? Ведь расщепление атома можно использовать для выработки электричества. А можно и для того, чтобы мгновенно превратить в пар целый город!

Вообще, с моей точки зрения, любое психотерапевтическое воздействие должно запускать внутри человека меха-

низм собственной саморегуляции. Мы своими воздействиями можем только снять некоторые внутренние преграды. И если психотерапевт не думает о необходимости своими действиями запустить еще и этот процесс, то результаты могут быть только временными или же ничтожными.

С моей точки зрения официальное наведение гипноза – наиболее простая, эффективная и поддающаяся тиражированию молодыми психотерапевтами методика. Другое дело – контекст, в котором работает психотерапевт и фон, который воспринимают пациенты. Здесь есть масса нюансов, несоблюдение которых и создало не совсем однозначную репутацию гипнозу.

Уважаемые коллеги! У меня нет не гипнабельных пациентов. И это связано не с тем, что я такой крутой гипнотизер! А с тем, что я на основе огромного опыта (с 1982 года!) пришел к выводу, что гипноза как силы (удав-кролик) НЕТ!

С моей точки зрения есть только индуцированный психотерапевтом у пациентов САМОГИПНОЗ. И войдет пациент в него или же нет, какая степень погружения в трансовое состояние будет достигнута, зависит от искусства психотерапевта, от того – удастся ли ему или нет создать необходимую атмосферу, в которой пациент ПОЗВОЛИТ себе войти в это состояние.

Те психотерапевты, которые занимаются лечением своих пациентов при помощи гипноза, прекрасно знают о том огромном преубеждении перед ним, которое имеется у

многих из обращающихся за помощью людей. И, наверное, поэтому очень многие психотерапевты бросили заниматься официальным наведением транса, а занялись эриксоновским гипнозом. Хотя по технике исполнения ввести человека в состояние транса при помощи методики традиционного гипноза намного проще, чем при помощи эриксоновского.

Понятно, что в мире в результате деятельности эстрадных гипнотизеров сложилось однозначное представление, что гипноз как сила есть. И огромное количество людей видели как человек на сцене жрет картошку, представленную ему гипнотизером как яблоко. И как он под внушениями гипнотизера ведет себя глупо и по-детски.

Но загипнотизированный человек ставит себя в глупое положение на сцене и, например, лает, как собака потому, что он верит, что подобное поведение социально-приемлемо (я же не сам это делаю, мне это внушили). Он бы не стал валять дурака, если бы считал, что в данной ситуации не стоит себя так вести. Естественно, у людей, которые не понимают механизмов этой «игры по Берну», складывается представление, что гипнотизер может сделать с человеком все, что угодно.

Из этого происходят две установки относительно гипноза, которые одинаково вредны для проведения психотерапии. Первая – это очень опасная процедура! И надо изо всех сил стараться сохранить контроль над своим сознанием. И вторая – это волшебный метод, который по мановению ру-

ки психотерапевта поможет сразу и без особых усилий избавиться от проблем.

Первая приводит к «не гипнабельности» пациента и бессознательному сопротивлению проводимым лечебным техникам. А вторая – к резкому разочарованию пациентов, когда они не получают на блюдечке с голубой каемочкой желаемое. Если же внушение психотерапевта сработает и пациенту станет легче, то под влиянием тех обстоятельств жизни, которые привели его к болезни (и воздействие которых на него возобновляется после завершения лечения), он опять падает в ту же самую яму.

Естественно, это приводит к разочарованию не только гипнозом, но и гипнотизером – со всеми вытекающими из этого последствиями.

Но даже если допустить, что гипноз как сила существует, то «лечения гипнозом» не существует. Я это выражение поставил в кавычки потому, что гипноз – только инструмент, с **ПОМОЩЬЮ** которого внушение психотерапевта приводит к запланированным им результатам. И многие психотерапевты на планете придерживаются подобного подхода. Например, Джил и Бреман тоже считают, что гипноз не особая психотерапия, а только вспомогательное средство в психотерапии. Я целиком и полностью поддерживаю этот тезис.

А.А. Токарский, В.М. Бехтерев, А.П. Слободяник тоже придерживались мнения, что лечение производится не гипнозом, а внушением в гипнозе. Они считали, что оно не



является каузальным и даже если приводит к устранению симптомов, не гарантирует от рецидивов.

И это действительно так! Но если в гипнозе проводить дидактическую работу, то есть убеждать бессознательное в пагубности некоего поведения и жизненной необходимости перейти на иное, более адекватное реальности поведение, то результат иной раз бывает феноменально быстрым! И если бессознательное СОГЛАСИТСЯ принять идеи, которые дает психотерапевт, то это может привести не только к устранению симптомов, но и исчезновению болезни. Констатирую как факт на основе тысяч проведенных мной договоров с бессознательным!

Таким образом я могу утверждать, что менять психику в нужную сторону лучше всего в состоянии наведенного трансa. По мнению многих исследователей при медитации происходит замена аналитического эгоцентрического мышления левого полушария на интуитивное мышление правого. Естественно, в гипнотическом состоянии, являющимся одним из видов трансового состояния, происходит то же самое.

По данным д.м.н. Тукаева во время гипнотического состояния левое полушарие начинает работать как до 12 лет – по правополушарному типу.

С моей точки зрения 1 степень гипноза равнозначна регрессии гипнотизируемого до 7-8 летнего возраста. Он в этом возрасте подчиняется матери, но уже с критикой. А 9 степень – регрессия до психологического состояния в воз-

расте 1-3 лет, когда авторитет мамы безусловен и божественен. И чем глубже удастся регрессировать человека в его детство, тем сильнее его восприимчивость к внушениям.

В гипнотическом состоянии мы вводим пациента в состояние «подчиняющегося Родителю Ребенка», то есть человек как бы возвращается в то время, когда родители были для него абсолютным авторитетом. И все, что шло от них тогда, было безусловным законом, обязательным к исполнению. И самое главное – с удовольствием исполняемым!

Перлз говорил, что во время транса фигура\фон не образуется, сознание очень смутное. И в это время не порождаются сильные переживания в форме воспоминаний, желаний, планов действий. То есть тогда, когда человек находится в трансе, у него не возникает ассоциативных цепочек, которые на основе внешнего импульса начинают вести его по ПРИВЫЧНОЙ, накатанной колее. И мне представляется, что терапевтическое влияние транса связано с тем, что во время него возможно появление новых ассоциативных цепочек, **ВКЛЮЧАЮЩИХ** более поздний опыт.

Например, человека испугала собака. И когда он реально или виртуально опять встречается с ней, то в ассоциативную цепочку (собака – страшный зверь, она меня может убить, ее надо бояться, продуцируй отрицательные эмоции страха) внезапно вклинивается новая мысль (например «Я взрослый человек, со мной собака ничего не может сделать!», которая остается в ней навсегда, разрушая ее деструктивность.

Гипнотическое состояние у человека характеризуется тем, что человек в нем верит всему (!), что ему говорится в это время. В этом состоянии у человека подавляется критическая способность сознания.

Важным является также и то, что в рамках работы с гипнозом обычно терапевт (хотя и неявно) приглашает пациента действовать по директиве: «Это не я». И человек позволяет себе установку: «Что бы я ни говорил или не делал – я за это не отвечаю, то есть не несу ответственности. С этой минуты я в трансе, то есть действую не я, а мое бессознательное. И терапевт тоже это знает и поэтому не будет винить меня за то, что вне моего знания и контроля».

Следствием такого отношения является то, что индивид в этом состоянии может вызвать события, слишком для него болезненные, чтобы их вызывать, выразить чувства, которые он не набрался бы смелости выразить в сознательном состоянии. И пережив все это, он часто находит, что все чувства, взгляды, воспоминания и т.д., которые казались невыносимыми, он может легко перенести.

Таким образом, трансовое состояние явилось для него репетицией ответственного противостояния. Посредством такой иллюзии безопасности он становится более способным принять реальность и быть ответственным за себя.

Известно, что для Бернгейма гипноз сводился к внушаемости. А вот Жане в «Психологическом автоматизме» придерживается другого мнения. Он пишет о том, что внушае-

мость может быть полной вне искусственного сомнамбулизма и может полностью отсутствовать в состоянии полного автоматизма.

Я стою на позиции Бернгейма и тоже считаю, что внушаемость на самом деле является функцией доверия к людям – показателем степени этого доверия.

Внушаемость – результат подавляющего волю воспитания. И она никакого прямого отношения к культурному уровню человека не имеет. Конечно, ВЫСОКО культурные люди будут воспитывать ребенка в гармонии и любви. И он будет в достаточной степени иммунен к внушению. Но таких единицы!

Сила воли в этом ракурсе – это способность делать все не так, как требуют окружающие, а так, как решает сам человек на основе собственного выбора. Оно как раз и сформировалось для сохранения своей аутентичности – сохранения материнских программ от набегов «варягов». Сила воли является как бы защитной броней от воздействий окружающего мира.

Внушение на снятие какого-либо симптома, которое делает гипнотизер, может сработать только в том случае, если на бессознательном уровне оно не вызывает никаких «возражений». Поэтому в большинстве случаев внушения просто бесполезны, а иногда, как я уже говорил, несут прямую опасность, например, в случае блокирования жизненно важного для организма действия. Получается так, что если че-

ловек неосознаваемо не готов к выздоровлению, гипнотизер об него разобьет лоб!

То, что я сейчас сказал, напрямую относится и к лечению экстрасенсов. Ведь они занимаются ТОЛЬКО симптоматической терапией, то есть снимают симптомы. И снимая симптомы, они, конечно же, в этот момент помогают человеку. Но в долговременной перспективе оказывают ему медвежью услугу. Болезнь, если она имеет корни в бессознательном (а в этом нет никаких сомнений), в конце концов все равно проявится в той или иной форме. Но будет уже намного более грозной, чем в начале!

Грубые внушения зачастую игнорируются пациентом (или же он от них быстро освобождается). Поэтому очень хорошо действует эриксоновский гипноз, являясь по своей сути материнским типом гипноза. Поэтому так важен для гипнотерапевта авторитет – чем выше он, тем с большей охотой человек признает во враче «отца» или «мать», которым можно доверять. Это положение работает в следствие нашего неосознаваемого желания найти и подчиняться ЛЮБЯЩЕМУ нас человеку.

Во время транса мы отключаем этажи психики, оболочки Я, которые образовались под воздействием и на основе более глубоких этажей. И первой отключается мыслительная логическая машина как самое последнее образование, самая верхняя оболочка психики. Ее легко может отключить сам человек, например, когда занимается самогипнозом или ме-

дитацией.

Чем глубже человек входит в транс, тем легче проявиться бессознательному материалу. Но глубокий гипноз из-за пассивности сознания (или его отключения) даже вреден для этого процесса. Поэтому в средней степени гипноза влияние сознательной фантазии минимизировано (то есть образы, которые появляются в «светлом круге» точно являются бессознательными). В этом состоянии перестает работать агравация, то есть сознательные желания не оказывают влияния на качество образов. Но при этом сознание, как бы со стороны, фиксирует все, что происходит. Современный гипноз по своей сути – гуманистический гипноз. Гипноз 9 степени – не для человека 21 века.

Главное, что дает использование гипноза – это контролируемый и гарантированный (и с моей точки зрения и с точки зрения пациента) уровень достижения трансового состояния. И самое важное – это состояние легко достижимо с помощью простой и легко исполняемой техники официального наведения транса.

Человек чувствует, что он находится в той или иной степени гипноза. И я и он в результате знаем, что он находится в гиперпластическом состоянии. А это значит, что все, что в это время делается мною, легко проникает внутрь психики пациента.

Еще один важный мотив для применения мною гипноза – я использую его магический «авторитет». Я снимаю у сво-

их пациентов страх перед ним и неоправданные ожидания. А некий флер остается. И используется мною для усиления моего воздействия на них.

Вы же можете вводить ваших пациентом в трансовое состояние как вашей душе угодно, главное, чтобы транс был устойчивым и контролируемым вами. Это, в принципе, не имеет никакого значения!

Принципиальной разницы между гипнотическим, самогипнотическим, трансовым или же медитативном состоянии, нет. Все эти состояния характеризуются состоянием безмысленного покоя, когда мыслительная машина останавливается. Главное, чтобы вами у пациента было достигнуто состояние транса. И создан достаточно информативный канал общения с бессознательным.

## Глава 31. Подготовка к гипнозу

Вся система подготовки человека к лечению направлена на стимуляцию начала процесса диссоциации сознательных и бессознательных пластов психики пациента. И когда я в первом сеансе внушаю человеку то, что он не может остановить руку, я уже создаю очень эффективный канал коммуникации с бессознательными слоями психики. А в сознательном состоянии сделать этот канал (и, особенно, чтобы человек был уверен, что это действительно канал разговора с бессознательным, а не лукавство), очень сложно.

Я пришел к выводу, что для снятия предубеждения перед гипнозом и настройки пациента на продуктивную работу, надо очень хорошо объяснять ему – что, как и для чего будет делаться? Ему надо объяснить общий смысл делаемой техники, зачем она будет делаться, каких результатов *с ее* помощью мы хотим достичь, какие возможны варианты результатов и как это соотносится с теорией. Это очень важно! Если этого не сделать, то результат от делаемой техники будет мизерным.

Но если он будет знать алгоритм лечения, то, отслеживая течение сеанса, он будет видеть и чувствовать: все идет так, как говорил доктор. А, значит, и результат будет ТАКИМ, как он говорил. Таким образом, работать на выздоровление будет не только проведенная техника, но и самонастрой па-



циента.

И я приведу здесь оправдавшую себя схему разговора с пациентом перед сеансом гипноза, которая по многим параметрам основана на эриксоновском подходе.

Беседа с пациентом перед первым сеансом гипноза.

*– Сейчас я хочу сказать вам несколько очень важных вещей. И от того, как вы хорошо поймете меня – зависит то, насколько быстро вы НАУЧИТЕСЬ входить в трансное состояние. И насколько эффективно будет мое лечение.*

*– Самое первое и самое важное, что вы должны знать – вы сюда пришли не спать, а лечиться. И если после сеанса гипноза у вас останется ощущение, что вы не спали, то это НЕ говорит о том, что вы не были в гипнотическом состоянии. Когда я вам буду говорить: **Спать!** – это символ того, что я хочу сказать: «Входите в гипнотическое состояние». Но мне трудно и неудобно говорить такую фразу. И когда вы услышите эту фразу, вы должны к ней относиться как к предложению войти в гипноз. Договорились?*

(И я начинаю эту беседу с данного положения потому, что если человек этого не знает, то, открыв глаза после сеанса, он начинает анализировать – что он помнит о сеансе? И если он убежден, что гипнозом можно назвать только полное отключение от мира, а он что-то помнит о сеансе, то он в результате неизбежно придет к следующему выводу: «У меня

гипноза не было!». У многих людей есть неадекватное представление: если я ничего не помню о сеансе – значит я был в гипнозе. Если же ХОТЬ ЧТО-ТО помню – его не было. И эту вредоносную программу, это неправильное представление надо обязательно разрушить. Иначе толку проку от сеанса не будет!)

*– И, второе. То, что я буду делать, никакого отношения к тому гипнозу, о котором вы слышаны (эстраднему или же проведенному знакомым энтузиастом) не имеет. Там это был цирк, затеянный на потеху публике. И, по большому счету ничего, кроме вреда, не принесил. Здесь с вами будет проводиться серьезная врачебная процедура, первой заповедью которой является: «Не навреди!» И я могу вполне обоснованно утверждать: при моем подходе к лечению пациентов за 35 лет у меня не было НИ ОДНОЙ (!) жалобы на вред, принесенный гипнозом. И я не знаю – помогу вам или нет? Но я могу гарантировать, что это вам не повредит!*

*– За многие годы, пока я занимаюсь лечением людей при помощи гипноза, я пришел к выводу, что самое худшее, что может случиться с человеком во время сеанса – он не входит в гипноз (например, из-за своего страха перед ним).*

*– Вообще, по большому счету, с моей точки зрения ГИПНОЗА как объективной реальности (удава – кролик) НЕТ! Нет каких-то сил, которые могли бы влиять на*

*поведение другого человека (не обязательно в гипнозе) так, чтобы это не зависело от него. С моей точки зрения нет сглаза, порчи, нет никаких объективных возможностей изменить поведение человека, ЕСЛИ ОН ЭТОГО НЕ ХОЧЕТ! Во всяком случае, я могу утверждать это на основе огромного опыта применения техники гипноза.*

*Поэтому я думаю, что во время проведения мною сеанса, вызывается не гипноз, а только индуцированный мною у вас САМОГИПНОЗ. То есть на самом деле вы на основе своего ДОВЕРИЯ ко мне ПОЗВОЛЯЕТЕ (!) СЕБЕ ВОЙТИ В ГИПНОЗ. А это положение принципиально важно потому, что позволяет утверждать, что оно зависит не от меня, а от ВАС.*

*Вот вы пришли ко мне с проблемой, которую хотите с моей помощью разрешить. И я вам говорю: «Спать!». И в этот момент в вашей голове происходит примерно такой разговор: «Я сам пришел к доктору. Я ему доверяю и хочу получить от него помощь. Ну, тогда, раз он сказал «Спать», значит спать». И вы усыпляете себя сами! А я в этом случае являюсь только фетишем, который помогает вам при помощи ритуала введения войти в самогипнотическое состояние.*

*И если вы не достаточно настроены на меня, не доверяете мне, то будете сохранять настороженность, которая не позволит вам войти в гипнотическое состояние. Кстати, именно из-за этого очень многие люди, ко-*

*торые если где-либо попробовали на себе гипноз, утверждают, что они не поддаются гипнозу.*

(Таким образом я снимаю у человека настороженность к моим словам как к приказам. Но при этом мои слова, не вызывая сознательного сопротивления, на неосознаваемом уровне все равно работают на достижение достаточного уровня гипноза.)

*– С моей точки зрения самогипнозу, который индуцируется психотерапевтом, поддается КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК. Но когда человек экспериментирует на себе без особой надобности (и в особенности с человеком, которому он не полностью доверяет), то, конечно же, у него не будет ни одного элемента гипноза. Если же я в ваших глазах обладаю достаточным авторитетом, если Вы мне доверяете и если Вы чувствуете необходимость проводимого лечения, то вероятность вхождения в самогипноз резко увеличивается.*

*То есть вы должны четко знать, что вхождение в самогипнотическое состояние в первую очередь зависит от вас и ПОЛНОСТЬЮ вами контролируется. Из этого положения можно сделать несколько важных выводов. Первый – это совершенно безопасная процедура. Вы не можете в самогипнотическом состоянии пропустить внутрь себя такие внушения, которые прямо или потенциально опасны для вас.*

*Ваше бессознательное так устроено, что если извне*

*идет информация, которая говорит о ее полезности, оно с «удовольствием» принимает ее к исполнению. Если же информация несет опасность, то она блокируется им. Таким образом, нельзя внушить человеку что-либо, что может повредить ему или же кажется ему не этичным или же неприемлемым с других точек зрения.*

*И второе – вы в любой момент, если почувствуете себя не так, как хотелось бы, можете легко выйти из гипнотического состояния – встряхнуться, напрячь мышцы и открыть глаза. Ведь вы добровольно вошли в самогипнотическое состояние. А это значит, что и по своей воле легко можете его стряхнуть с себя.*

*Конечно, если человек бессознательно хочет «приключений», то он их вполне может получить. На этом основываются всякие слухи о власти гипнотизеров над людьми.*

*Ученые провели такой эксперимент. Они давали человеку, который входил в сомнамбулическую стадию гипноза (то есть, он ничего не помнил о том, что делал во время гипноза), в руки нож и внушали ударить этим ножом другого человека. Если этот нож имел картонное лезвие, то человек совершенно спокойно ударял этим ножом того человека, на которого указали экспериментаторы.*

*Если же ему в руки давали настоящий нож (а по внешнему виду и весу эти ножи ничем не отличались), то с*

ним происходили удивительные вещи. Он или внезапно выходил из гипноза и никак не мог понять, что он делает с ножом в руке. Или же он входил в истерическое состояние. И так далее и тому подобное. Но он ни в коем случае (!) не ударял этим ножом другого человека.

Трансовое состояние (гипнотическое, самогипнотическое – можно называть его как угодно) имеет 9 ступеней – от первой до девятой, когда человеку, находящемуся в первой ступени кажется, что он просто лежит с закрытыми глазами; а в девятой ступени человек отключается от внешнего мира даже глубже, чем ночью. **НО ГЛУБИНА ГИПНОЗА НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО РЕЗУЛЬТАТА!**

Гипноз как беременность – или она есть или ее нет. Третьего состояния природой не дано. Так и с гипнозом. Если он есть, то мы с его помощью получаем желаемый результат. И не имеет никакого значения – достигнута первая ступень или девятая. Если во время сеанса у вас настанет только первая ступень гипноза, то этого вполне достаточно для получения терапевтического результата.

Связано это с тем, что гипноз **НЕ ЛЕЧИТ**. Гипнотическое состояние, которого мы добиваемся во время сеанса, является только **СРЕДСТВОМ** достижения цели. **ЛЕЧИТ СЛОВО ПСИХОТЕРАПЕВТА!** Например, вам на-

*до поехать на работу. Вы можете ехать на общественном транспорте, можете ехать на своей машине, а можете идти туда пешком. Все это средства достижения цели. А цель – прийти на работу. То же самое можно сказать и о лечебном сеансе: гипноз – это состояние, в котором поставленные цели можно решить намного легче, чем в обычном состоянии.*

*Использование гипноза для лечения той или иной проблемы подобно использованию наркоза для операции. Только наркоз используется для ОБЕЗБОЛИВАНИЯ, а гипноз в вашем случае мы используем для временного ОБЕЗВОЛИВАНИЯ, когда с вашего позволения я становлюсь на место центра вашей воли и произвожу внутри вас те изменения, которые вы мне поручаете произвести. Образно говоря, вы сейчас как камень. А надо сделать вас на время «пластилином».*

Во время сеанса гипноза я становлюсь как бы психиатром. Я проникаю внутрь вас и вижу, что вот это надо убрать, а вот сюда надо добавить что-то новое, вот здесь надо связать порванные связи, разгладить все и выйти.

Можно успешно сделать операцию аппендицита как под местной анестезией, так и под общим наркозом. Но операция под местной анестезией более предпочтительна, так как не будет вредоносного влияния наркотического вещества, при помощи которого достигается наркоз, на клетки мозга. При операции под местной анестезией человек находится в со-

знании, он чувствует, что хирург, что-то делает с его телом, но боли при этом нет.

Так и с гипнотическим состоянием. Вы можете при этом присутствовать и наблюдать за моими действиями со стороны (если у вас будут ступени гипноза от 1 до 7). Но вы можете при этом отключиться от всего и доверить психотерапевту наводить порядок внутри вас. С моей точки зрения предпочтительнее первый вариант, когда человек находится в пассивном состоянии и отстранено наблюдает за действиями психотерапевта. И может в любой момент выйти из гипнотического состояния, если заподозрит, что психотерапевт делает что-то не то.

Я считаю, что на самом деле весь процесс гипноза **ОДИНАКОВО ЗАВИСИТ** и от психотерапевта и от пациента. Это процесс сотрудничества двух людей, которые стремятся к единой цели. При таком подходе принципиально невозможно произвести над пациентом никакого насилия.

Поэтому давайте договоримся с вами о том, что сегодня у вас будет **ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ** сеанс. Вы просто полежите с закрытыми глазами, привыкнете к моему голосу, к окружающей обстановке. И скажите себе: «Сегодня гипноза не будет!» Во время сеанса вы будете как бы прикидываться, что находитесь в гипнозе. А я буду прикидываться, что вам верю.

И установка ваша должна быть примерно такой: «Есть гипноз – ладно, нет гипноза – тоже ладно. Не слышу посто-



ронные звуки ладно, слышу их – тоже ладно. Есть посторонние мысли в голове ладно, нет их – тоже ладно». Пусть будет так. Ладно?

Вы будете лежать с закрытыми глазами, вы направите свой «локатор» на меня и будете свободно пропускать мои слова внутрь себя. А что потом будет происходить с ними – для вас это не важно. Если вам захочется во время сеанса подумать о своих проблемах – думайте. Если же вам хочется войти в поток моих слов, то идите вместе с ними до тех пор, пока вам этого хочется.

Главное, чтобы вы ни к чему не стремились во время этого сеанса, просто пассивно, как тесто, принимали то положение и то состояние, которое будет для вас в это время наиболее комфортно. Договорились? Тогда начинаем!

## **Глава 32. Первый сеанс введения в гипнотическое состояние**

Сеансы гипноза я провожу ТОЛЬКО индивидуальные. И считаю, что проведение коллективных сеансов не только практически бесполезно, но и говорит о низкой квалификации врача-психотерапевта, не понимающего истинной сущности гипноза и психотерапии.

Я категорически против проведения сеансов гипноза даже только двум пациентам за один раз. Я считаю, что сам по себе гипноз не лечит, это только средство достижения поставленных пациентом психотерапевту целей.

Лечит только слово психотерапевта! А лечить оно может только в том случае, если АБСОЛЮТНО привязано к данному конкретному человеку. Я считаю, что даже если подбирать для сеанса больных с одной и той же болезнью, это все равно дает мизерный эффект. Ведь истории жизни и болезни у них могут быть совершенно разными. А, значит, и лечебная работа будет совершенно разной.

Желательно проводить лечебный сеанс пациенту в лежащем положении. Это связано с тем, что в этом положении все мышцы человека естественным образом находятся в расслабленном состоянии. А также с тем, что большинство людей ассоциируют сон с лежащим положением. Поэтому до-

стичь гипнотического состояния в этом положении намного проще. А сидячее положение пациента я считаю в первую очередь вынужденным (ведь намного проще в кабинете держать кресло, чем кушетку). А также наследием некогда популярнейших массовых и коллективных сеансов гипноза.

Важным компонентом психотерапевтического сеанса является музыка. Первое и самое главное утилитарное значение музыки – она маскирует посторонние звуки и в значительной степени гасит ориентировочные реакции пациента. Поэтому, в принципе, не имеет никакого значения само произведение, главное, чтобы не было слов.

Правда я не использую классическую музыку, так как убедился, что многих она просто раздражает. А вот инструментальные композиции с включением в них шумов природы (пения птиц, шума листвы, звука текущей воды) способствуют возникновению покоя и умиротворенности. Слыша эти звуки, человек более настроен на сон, так как его животные инстинкты говорят: «Раз птицы поют – я в лесу, в укромном месте и опасности нет».

Моя формула введения в гипнотическое состояние практически ни чем не отличается от классической. Я не стал ничего особенного выдумывать, так как, после многочисленных экспериментов, понял, что это не имеет никакого принципиального значения. Если человек не настроен на сеанс, то можно вывернуться наизнанку, но все равно не ввести его в гипнотическое состояние.

Если же он настроен на это, то даже простейшая формула поможет ему достичь ХОТЬ КАКОЙ-НИБУДЬ ступени гипноза. Конечно, если попадетсЯ высоко индуктивный пациент (а это, как я уже говорил выше, связано или с верой в самого психотерапевта или же с верой, что ему может помочь только гипноз), то мы достигаем гипнотического состояния без особого труда. Но чаще всего пациенты входят только в одну из начальных ступеней гипноза (особенно на первом сеансе). А вот это состояние уже надо очень хорошо утилизировать.

Я прошу человека лечь на кушетку и закрыть глаза. После этого я произношу внушения на отключение от всего постороннего и расслабление.

*1. Закройте глаза и успокойтесь... Успокойтесь и расслабьтесь... Постепенно расслабляются мышцы лица. языка. глаз. Постепенно расслабляются мышцы затылка. и шеи. Расслабляются мышцы груди. живота. и спины. Расслабляются мышцы рук. пальцев рук. Расслабляются мышцы ног. Приятная расслабленность растекается по всему вашему телу. И по мере того, как вы расслабляетесь – вы успокаиваетесь. По мере того, как вы успокаиваетесь, вы расслабляетесь. Все посторонние шумы, шорохи, голоса постепенно уходят. рассеиваются. забываются. Вы слышите мой голос. и постепенно отключаетесь от всего постороннего. Все то, что я говорю, все то, что я внушаю. постепенно охватывает вас. Направьте свое внимание на меня и впустите мои*

*слова внутрь себя. Вы можете помнить сказанное, а можете и не помнить. И это неважно! Вы можете делать это, а можете не делать. И это не важно! Ваше бессознательное возьмет из моих слов самое ценное, а ненужное выбросит.*

*Все ваши заботы, печали, страхи постепенно покидают вас. СЕЙЧАС вам нет никакого дела до них. Только спать. только войти в гипнотическое состояние. хочется вам. Вы плывете за моими словами. все дальше и дальше. в покой. расслабленность. умиротворение. Вам не хочется ни двигаться. ни шевелиться. ни думать. Только войти в гипнотическое состояние. хочется вам, только расслабиться и отключиться от всего постороннего. хочется вам.*

(После произнесения этой серии внушений на расслабления и отключение от всего постороннего я провожу процедуру мгновенного введения в гипноз).

*2. А сейчас я прикоснусь своими пальцами к вашему лбу (прикасаюсь тремя пальцами ко лбу) и по счету «Три» уберу их. И вы мгновенно войдете в гипнотическое состояние... полностью отключитесь от всего постороннего. будете слышать только мой голос и подчиняться ему. войдете в глубокое (придавливаю голову к подушке). глубокое (давлю еще сильнее). гипнотическое (давлю сильнее). состояние (придавливаю до предела). Раз! (убираю один палец). Два! (убираю второй па-*

*леу). ТРИ!!! (убираю третий палец) СПАТЬ!.. .Спать. спать.*

(Эта процедура позволяет сконцентрировать внимание пациента на ощущениях, которые идут от моих пальцев. Это естественным образом перекрывает каналы восприятия другой проприоцептивной информации, а также лишает возможности реагировать на посторонние звуки. В тот момент когда я отпускаю последний палец, голова пациента резко встряхивается (за счет эластичности подушки) и наступает момент дезориентации. Человек ЯВНО чувствует, что что-то произошло, но не может еще понять – что? И вот тут нельзя терять ни секунды! Я начинаю делать круговые пассы над лицом и внушаю)

***3. Вы вошли в гипнотическое состояние! В этом состоянии все, что я говорю, все, что я внушаю, легко и просто входит внутрь вас и помогает вам избавиться от всего того, что вам стало мешать. И сейчас вы убедитесь в том, что ВЫ НАХОДИТЕСЬ в гипнозе. Сейчас я подниму в воздух вашу руку и оставлю ее в этом состоянии на неопределенное время. И вы не сможете ни двигать, ни шевелить своей рукой!***

(Я поднимаю руку в воздух. Очень часто оказывается, что у человека рука поднимается как палка – не сгибаясь в локтевом суставе (и это уже является признаком гипноза). Но даже если этого симптома нет, то рука достаточно легко повисает в этом положении. Если же рука пациента не висит в

воздухе или же нет мышечной ригидности, то того же самого можно добиться, поставив руку на локоть.

Связано это с тем, что после процедуры такого резкого введения в гипноз, практически каждый человек, хотя бы на короткое время, входит хотя бы в легкую степень гипноза. И надо успеть этим воспользоваться. Если это удастся, то опираясь на это легкое состояние, я делаю внушения, которые реализуются лучше, чем если бы у меня этой опоры не было. Затем уже на основе этого я опять усиливаю свои – последующие – внушения. И таким образом я ТВОРЮ гипноз на основе строгой технологии. И для этого я говорю следующее)

***4. А сейчас я раскачаю вашу руку и она будет качаться сама по себе, вне зависимости от вашего желания, слева направо и справа налево много. много раз.***

(Я даю небольшой импульс руке и чаще всего она действительно начинает качаться. Если же рука после первого импульса не начинает стабильно качаться, то надо снова и снова подталкивать ее и внушать: «Рука качается в заданном ритме!». И обычно через некоторое время она начинает качаться так, как хочет психотерапевт. Когда я убеждаюсь, что рука качается в автоматическом режиме, я опять внушаю)

***5. И вы не можете остановить свою руку. Ваша рука перестала подчиняться вашей воле! Ваша рука СЕЙЧАС подчиняется моим внушениям. А я внушаю: Вы не можете остановить свою руку! Попробуйте остановить руку!***

(Чаще всего в этой ситуации мои внушения и те элементы гипнотического состояния, которых мы добились введением, срабатывают. И человек действительно не может остановить руку. При наблюдении видно, как человек пытается остановить руку, идет импульс на остановку, но мои внушения пересиливают – рука продолжает двигаться. Если же я вижу, что рука начинает останавливаться, я опять внушаю: **«Вы не можете остановить руку!»** Обычно это прерывает попытку и рука опять начинает качаться. И когда человек убеждается, что он не может остановить руку, то соглашается и с другим моим внушением: **«Вы вошли в гипнотическое состояние!»**)

Он может осознавать себя и в какой-то степени анализировать свои ощущения. И если бы не проба, то у него не было бы никаких доказательств, что он действительно находится в гипнотическом состоянии. Но для того, чтобы он еще в большей степени убедился в этом, я делаю пробу на невозможность опустить руку. Это более рискованная проба, так как если человек все-таки опустит руку, то это может полностью разрушить гипнотическое состояние. Поэтому я применяю ее только тогда, когда рука стабильно раскачивается. Я внушаю пациенту)

**6. Вы не можете опустить свою руку! Ваша рука перестала подчиняться вашей воле. Ваша рука подчиняется моим внушениям. А я внушаю вам: вы не можете опустить свою руку! Ваша рука раскачивается в заданном**



***ритме! Попробуйте опустить свою руку.***

(Предпоследнее предложение о качании руки введено специально, чтобы дезориентировать человека, чтобы сломать линейность действия. Я вроде бы внушаю о том, что он не может опустить руку. И по логике после этого должно поступить предложение попробовать это. А он сначала слышит внушения о раскачивающейся руке и в некоторой степени теряется.

Чаще всего пациент пытается опустить руку. Если я вижу, что пошел импульс на движение руки вниз, я вновь внушаю: ***«Вы не можете опустить свою руку!»*** И это обычно прерывает попытку, рука возвращается вверх. После этого я опять внушаю: ***«Рука качается в заданном ритме! Вы действительно не можете опустить свою руку!»*** Если же рука продолжает двигаться вниз, я внушаю: ***«Рука качается в заданном ритме!»*** И предыдущее внушение (которое уже реализовалось и в следствии этого являющееся более сильным, чем второе), как бы заражает эту попытку опустить руку неверием. Обычно после этого рука возвращается на место и продолжает качаться.

И когда я убеждаюсь, что мои внушения выстояли и рука стабильно раскачивается в поднятом состоянии, я говорю)

***7. Вы действительно находитесь в гипнотическом состоянии. Хотя, может быть, ничего особенного вы не ощущаете. И точно так же, как мои слова СЕЙЧАС действуют на вашу руку, точно так же они БУДУТ ДЕЙ-***

**СТВОВАТЬ на вашу проблему или болезнь.**

(Затем я потенцирую более глубокое вхождение в гипнотическое состояние на следующем сеансе)

**8. И в следующий раз, когда вы придете сюда и я вас попрошу лечь на это место и закрыть глаза, вы войдете в гипнотическое состояние еще глубже и будете подчиняться моим словам еще в большей степени. И мои слова и мои внушения еще в большей степени проникнут внутрь вас. И помогут вам избавиться от того, что вам перестало быть нужным.**

(Далее я делаю внушения для того, чтобы «стереть» воспоминания о манипуляциях с рукой и всего, что я делал во время сеанса. Если это удастся, то резко усиливает степень гипноза).

**9. После сеанса гипноза у вас останется ощущение, что вы спали глубоким-глубоким сном все это время. Вы заснули по счету «Три!» и проснетесь тогда, когда я еще раз просчитаю до трех. Между этими цифрами у вас останется ощущение глубокого, спокойного сна! Ваша рука спокойно лежала на кушетке все время сеанса!**

(На этом процедура введения в гипнотическое состояние завершается).

После этого я начинаю заниматься самым главным для первого сеанса – созданием канала разговора с бессознательным. И для того, чтобы диссоциировать пациента от разговора с ним, я говорю ему следующее:

*– А сейчас я хочу поговорить с бессознательным. Когда вы услышите мои слова: «Бессознательное, ты меня слышишь?» это относится к нему. И только к нему! На этот мой вопрос СОЗНАТЕЛЬНО, специально отвечать нельзя! После того, как я скажу эту фразу, бессознательное остановит руку. А у вас должно появиться ощущение, что КТО-ТО останавливает руку.*

(После этого я задаю вопрос бессознательному., Если мне удастся получить ответ от него, то кинестетический канал разговора с бессознательным готов к работе.

Очень частая причина неудач в лечении пациентов связано с тем, что психотерапевт не получил от «таможни добро», то есть не попросил о сотрудничестве бессознательное). Я получаю «добро» так:

*– Бессознательное! Твоя главная задача – сохранять жизнь здоровье и благополучие как можно на более долгое время, да?*

*– Да.*

*– И ты делаешь все, чтобы как можно лучше сделать эту работу?*

*– Да.*

*– 1 Я нервничает и делает на этой основе глупости. И я ему могу помочь избавиться от этого. Но для этого нужно, чтобы мы все втроем сотрудничали. Ты согласно принять мою помощь?*

*– Да!*

Если вам удастся провести такой разговор с бессознательным на первом сеансе, то это полностью снимает бессознательное сопротивление. И во всяком случае, обеспечивает с его стороны благожелательный нейтралитет.

Как показывает мой опыт, в результате проведения этой процедуры гипнотическое состояние является очень устойчивым к внешним воздействиям. Что бы человек ни чувствовал, как бы он ни дрейфовал к выходу из гипнотического состояния, мой контакт с бессознательным сохраняется.

Если гипнотическое состояние слабое или неустойчивое, то после этого можно сделать усиливающую гипнотическое состояние медитацию:

– Вы словно дышите всем своим существом, вы – само дыхание. Вдох-выдох... Вдох-выдох... Все ваши мысли и заботы улетают, когда вы так дышите. С каждым выдохом вы все больше расслабляетесь и уходите все глубже и глубже в себя. Представьте, что вы втекаете в свое тело во время вдоха и вытекаете из него во время выдоха. Вдох-выдох.

Вы ощущаете, что вас кружит и несет нежное течение Вселенной, и ваше дыхание сливается с его ритмом, его гармонией. Дышите мягко и ровно, уплывая в это расслабленное, но осознанное состояние. Почувствуйте, как напряжение растворяется, подобно льду, растворяющемуся под теплым летним солнцем.

*А теперь представьте лунную ночь. Вы ходите по песчаному берегу под прекрасной полной луной. Впере-*

*ди, залитая лунным светом, стоит великолепная кровать. Она роскошная и манящая. Подушки круглые, мягкие и в то же время упругие. А теперь медленно и с чувством улягтесь на нее. Осознайте пышность подушек. Почувствуйте шелковистую нежность простыней, проскользните между ними. Как прекрасно оказаться в постели... Нежный ритм прибора убаюкивает вас и вы уплываете в глубокий, глубокий сон.*

После этого надо человеку дать поспать 5 минут. И можно выводить его из гипнотического сеанса. Обычно я делаю это так:

*– Вы хорошо отдохнули. Отдохнуло все ваше тело, отдохнуло все внутри вас. После сеанса вы будете чувствовать себя намного лучше, чем до сеанса гипноза. И до самого следующего сеанса у вас будет прекрасное настроение и хорошее самочувствие. Когда вы проснетесь после сеанса, у вас будет ощущение, что внутри вас произошло что-то очень важное, полезное и хорошее. И у вас останется ощущение, что вы на правильном пути.*

*– А сейчас я буду считать до трех. И по мере моего счета вы будете постепенно просыпаться. Раз! Тело становится легче, мысли живее. Два! Дыхание становится глубже, уходят все явления, связанные с гипнозом. Три! Проснитесь! Откройте глаза!*

После сеанса надо обязательно проводить опрос пациента. И как только он откроет глаза, я задаю ему контрольный во-

прос: *«Скажите мне, пожалуйста – я во время сеанса трогал вашу руку или нет?»* И реакция человека на мой вопрос может быть различной в зависимости от той степени гипнотического состояния, в котором он находился.

Если человек находился в 8 и 9 степени гипноза, он скажет «Нет!». Если он находился в 6 и 7 степени, то он на некоторое время задумается, а потом с сомнением скажет: «Да, вроде бы трогали!» На это я говорю: «А может быть вам показалось?» Если человек опять на долгое время задумывается, то это говорит о 7 степени (с переходом на 8).

Если он скажет: «Да нет, трогали!», я ему говорю: «А может я внушил?» Если после этого он опять на достаточно длительное время задумается, то это говорит о том, что он находился в 5 или 6 степени гипноза. Если он на мои «провокационные» вопросы все-таки отвечает, что руку я трогал, то критерием для определения степени гипноза является следующий.

Я говорю: *«Да, конечно же, я трогал вашу руку и поднял ее вверх. А затем я ее раскачал. И вы ее не смогли остановить, после того, как я вам это внушил. Так?»* Если человек говорит, что да, это действительно так, то это говорит, что он находился в 4-5 степени гипноза. Если он говорит, что он просто не хотел ее останавливать, то это как раз и является признаком гипнотического состояния, в котором мы и добиваемся этого состояния – обезволивания.

Если человек подтверждает то, что рука раскачивалась са-

ма по себе, то надо сказать:

*«Покачивание руки – для вас критерий того, что вы действительно находились в гипнозе. Может быть, вам кажется, что вы просто лежали с закрытыми глазами, но если рука качалась автоматически, то это явно говорит, что вы находились не в обычном состоянии, а в измененном, в котором возможно воздействие на те проблемы, что стоят перед вами. Согласны?»*

Затем ОБЯЗАТЕЛЬНО надо спросить пациента: *«Я обращался к вашему бессознательному... И рука остановилась. Она остановилась сама по себе?»* Если пациент подтвердит, что да, он сознательно руку не останавливал, то это безусловно говорит, что кинестетический канал разговора с бессознательным создан.

Использование проб во время сеанса гипноза направлено на то, чтобы убедить человека в том, что он находится в состоянии гипноза. Ведь очень небольшой процент пациентов при первом же сеансе гипноза входит в очень глубокий гипноз. И пробы помогают ему понять: *Вне зависимости от того, помню я что-то о сеансе гипноза или нет, я был в гипнозе!*

И одним из лучших доказательств, того, что он побывал в трансе, будет вопрос: *«Сколько времени прошло с начала сеанса?»* Обычно человеку кажется, что прошло совсем немного времени. Но когда он убеждается, что это не так, это его очень впечатляет. И он бывает вынужден согласиться-

ся, что хотя он помнил все, что происходило во время сеанса, он все-таки был в каком-то особом состоянии, где время течет по другому.

Если во время сеанса после моего внушения на невозможность остановить руку, человек все-таки останавливает ее, то надо, не дотрагиваясь до руки, внушить: *«Рука качается, рука раскачивается сама по себе!»*. Если после этого рука опять начинает раскачиваться, то это говорит о том, что внушение в гипнотическом состоянии пересиливает волевые усилия человека, что свидетельствует о 2-3 степени гипноза.

Если после подъема руки и первичного импульса на качание, рука начинает раскачиваться, но после предложения, что он не может остановить руку, человек все-таки ее останавливает, а словесное внушение на раскачивание руки не срабатывает, то это говорит о 1 степени гипнотического состояния.

Если после проведения формулы введения в гипноз рука не раскачивается, а после внушения, что он не может опустить руку, человек все-таки эту руку опускает, то это говорит об отсутствии НА ДАННЫЙ МОМЕНТ гипнотического состояния.

Когда я работаю с рукой, я создаю динамическое состояние, которое очень неустойчиво. И достаточно пациенту положить руку на место, оно может нарушиться.

Вполне возможно, что в результате произнесения формулы введения в гипноз человек вошел в некоторую сте-



пень гипноза. Но из-за высокой степени тревожности малейшие вмешательства (по типу поднятия руки) нарушают этот транс. Это не говорит, что человек в последующем не будет входить в гипнотическое состояние. Это говорит о том, что с ним на следующем сеансе надо быть очень осторожным.

После неудачной пробы на гипноз человеку надо сказать, что ничего страшного в этом нет, что это был демонстративный сеанс, и мы от него ничего особенного и не ждали. И отрицательная проба не говорит о том, что он не может войти в гипнотическое состояние. Это говорит о том, что он был слишком напряжен, что он тревожился о том, что же с ним будут делать. И в следующий раз он будет знать алгоритм введения в гипноз, знать что ничего опасного и сверхъестественного здесь нет. И будет намного спокойнее. Что даст ему **ПОЗВОЛИТЬ** себе войти в гипноз.

Но надо обратить его внимание, что во время сеанса вами были замечены признаки гипнотического состояния. Все признаки таковы:

1. Расширение зрачков (если вы вводите человека в гипноз с открытыми глазами).
2. Фиксация взгляда.
3. Замедление мигательных движений.
4. Замедление глотательных движений.
5. Поза становится неподвижной.
6. Мышцы расслабляются.
7. Дыхание становится брюшным, ритмичным и замед-

ленным.

8. Снижается частота пульса.

9. Снижается частота сердечных сокращений.

10. Расслабляются мышцы лица.

11. Снижается реакция на внешние шумы.

12. Меняется цвет лица (побледнение соответствует диссоциированному состоянию, покраснение – ассоциированному).

13. Запаздывающие моторные реакции.

14. Появление спонтанных идеомоторных реакций – таких, как подрагивание рук, дрожание век, вздрагивание.

И если у вашего пациента были некоторые из этих признаков, то надо ему обязательно указать на это. Понятно, что первые три симптома вы во время введения в гипнотическое состояние не можете увидеть (глаза у человека в это время закрыты). Но они могут появляться перед или после гипноза. И если вы их увидите, то этим обязательно надо воспользоваться. В это время надо делать те или иные внушения, которые необходимы для достижения цели.

И надо договориться с человеком, что на следующем сеансе вы будете делать то же самое, что и сегодня, но рука при этом останется висеть в воздухе. А перед самым сеансом попросите пациента еще более тщательно выполнять инструкции (ничего не хочу, ни к чему не стремлюсь, ничего не боюсь). И попросить его во время сеанса отмечать состояние своего тела.

Вы заметили также и то, что до введения в гипнотическое состояние я говорю: «*Вы будете подчиняться моим внушениям*», создавая потенцирующее внушение. А после введения я констатирую: «*Вы подчиняетесь моим внушениям*», закрепляя это внушение.

На второй день, если вы будете делать то же самое, что делали на первом сеансе, у человека уже не будет тревожного ожидания – а что дальше-то будет? И поэтому в знакомой ситуации он будет более спокоен. И вполне может войти хотя бы во 2-3 степень гипноза. А проба с рукой получится!

Если же это тревожное ожидание в той или иной мере осталось, то вы можете воспользоваться приемом М. Эриксона (если человек подряд сказал да на ваши вопросы, то в любом случае на 4 вопрос он скажет «Да!»).

– Вы пришли ко мне сами? Да!

– Вы доверяете мне? Да!

– Вы хотите чтобы я вам помог? Да!

– Значит, сегодня вы войдете в гипнотическое состояние!»

Если на основе проб вы убеждаетесь в том, что человек был в состоянии гипноза, то надо сказать: «*Ну вот, видите, вы вполне МОЖЕТЕ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ войти в состояние гипноза. И вы успешно сделали это даже на первом сеансе гипноза. Это говорит о вашей высокой способности доверять врачу. А также о низком уровне тревожности*».

Так как большинство людей после первого сеанса гипноза

что-то помнят о самом сеансе гипноза, я инактивирую опасность сомнения таким способом. После опроса, направленного на определение степени гипнотического состояния, я говорю пациенту:

*– До сеанса гипноза я не мог вам этого говорить, но сейчас я уже могу это сказать. Как я часто шучу с пришедшими ко мне на лечение женщинами. Я им говорю:*

*– Нужно быть круглой душой, чтобы прийти к чужому человеку, остаться с ним один на один в комнате, лечь на кушетку и тут же потерять сознание. Любая нормальная женщина (да и мужчина тоже) в такой ситуации будет держать остро хотя бы одно ухо (мало ли что человек говорит, ЧТО он будет делать?). И это АБСОЛЮТНО (!) нормально. Такие люди часто становятся жертвами цыганок, аферистов и тому подобных сомнительных личностей.*

(Во время произнесения этой фразы я подчеркиваю слово «нормальный» (и указываю пальцем на данного человека) для того, чтобы человек, который безусловно считает себя нормальным, отнес их к себе и понял, что если у него не было отключения, то это не плохо, а, наоборот, очень хорошо).

*– Если ко мне приходит человек и на первом сеансе входит в глубочайший гипноз, то я считаю, что это очень плохо. Это безвольный, бездольный человек. И любому встречному достаточно дунуть на него и он полетит туда, куда тот захочет. Поэтому для первого сеанса*

*тот уровень гипноза, которого мы достигли – самый лучший. Я ничего другого и не ждал. И вполне доволен результатами сеанса.*

*– Я считаю, что уровень гипнотического состояния, которого достигает пациент – это уровень доверия ко мне. И по мере того, как вы будете доверять мне все в большей степени, тем более глубокой степени гипноза вы сможете достигать.*

*Но еще раз повторяю: уровень гипнотического состояния, в которое вы вошли, меня особо не волнует. Я уже говорил вам, что мне для того, чтобы провести внутреннюю коррекцию, достаточно даже первой степени гипноза. Я акцентирую ваше внимание на всех вопросах связанных с глубиной гипноза только затем, чтобы у вас не осталось неадекватного ситуации мнения.*

(Такой монолог психотерапевта помогает пациенту избавиться от ненужной рефлексии по поводу того – был или не был гипноз? А если был, то достаточен ли его уровень для получения результатов?)

Если смотреть на излагаемую здесь методику введения в гипнотическое состояние с точки зрения эриксоновского подхода, то некоторые мои фразы достаточно рискованны (я утверждаю: вы успокоились, а человек может в это время быть еще в большой степени напряженным). И это, по теории, может включить механизм сомнения и начисто сломать вхождение в гипнотическое состояние. Но система убежде-

ния, которую я применяю перед введением в гипноз и сразу после этого, нивелирует эту опасность. В результате положительных проб человек убеждается, что он в гипнозе. А, значит, все остальное уже не так важно.

При работе в гипнотическом состоянии, после проведения той или иной техники, я делаю заключительные внушения. Естественно, разным людям делаются разные внушения. Но есть определенный набор фраз, которые можно давать почти всем. И ниже они приведены:

– С каждым днем, с каждым сеансом гипноза мои слова проникают все глубже и глубже внутрь Вас и становятся Вашими убеждениями, вашими желаниями, программами, по которым начинает работать Ваше бессознательное. Мои слова, мои внушения становятся Вашими добрыми помощниками, которые будут помогать Вам делать наилучшие выборы среди тех, которые Вам будет предлагать жизнь.

– С каждым днем внутри Вас крепнет убеждение – Вы сильнее болезни! С каждым днем, с каждым сеансом гипноза Вы меняетесь. И Ваша болезнь теряет корни, через которые она питалась Вашей энергией. И очень скоро настанет время, когда она исчезнет, забудется, растворится в Вашем прошлом.

– Сегодня Вы получили мощный импульс для движения вперед. И посмотрите – впереди Вы видите свет. Это выход из лабиринта болезни. И Вы знаете – теперь Вы не собьетесь с пути! Луч света будет Вашей путеводной нитью, которая

выведет к свету. И вы знаете – сколько бы ни пришлось приложить сил, сколько бы ни надо было времени – Вы придете к той цели, которую Вы для себя поставили.

– Сейчас Вы под звуки музыки уплывете далеко – далеко в страну спокойствия и уверенности в себе. Последнее время Вы давно там не были и тропа туда почти заросла. И каждое видение будет являться выходом наружу старых комплексов. Таким образом они разрядятся и перестанут влиять на Вас. Не бойтесь ничего из того, что Вы можете увидеть в этом сне. Увидев – радуйтесь, что это выходит из Вас!

– Все, что я сказал, за эти 5 минут переведется на язык нервной и гормональной регуляции, обмена веществ.

– После сеанса Вы будете твердо знать: **ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕОДОЛЕТЬ БОЛЕЗНЬ, ВЫ СИЛЬНЕЕ БОЛЕЗНИ!**

– После сеанса гипноза вы почувствуете, что научились большему, чем думаете! И, может быть, через некоторое время вы получите этому подтверждение.

– Слово «здоровье» растворяется в Вашем теле, проникая в каждую его клетку.

– Когда Вы проснетесь после сеанса, у Вас будет ощущение, что внутри Вас произошло что-то очень важное, полезное и хорошее. И у Вас останется ощущение, что Вы на правильном пути.

## *Углубление гипнотического состояния*

Если рука не качается, то можно попросить пациента некоторое время сознательно покачать рукой. И это должно запустить уже и автоматические движения. Если же и это не поможет, то при создании кинестетического канала можно попросить бессознательное или дернуть рукой или любым пальцем руки. Естественно при этом у человека должно быть ощущение, что руку дернул не он, а как бы КТО-ТО.

Если я вижу, что рука человека дергается, а он не чувствует этого (или не чувствует качания и остановки руки) это говорит об очень сильном контакте с бессознательным. Оно полностью взяло в свои руки все каналы, даже проприоцептивные. И сигналы эти не доходят до сознания. Это свидетельство того, что возник еще более сильный и мощный канал для работы с бессознательным. И в этом случае информация от меня проходит к бессознательному намного быстрее и лучше.

С чем более глубинными слоями психики я разговариваю, тем дольше идет ответ. И тем более он диссоциирован от 1 Я. Если человек отвечает на вопрос о движениях руки: «То ли я, то ли не я!», то работа происходила с поверхностными слоями психики.

Когда я выхожу на прямой контакт с бессознательным через руку пациента, то движения его руки оказываются на-



столько диссоциированными от его 1 Я, что у многих людей появляется ощущение, что рукой двигает какое-то существо, находящееся внутри него. Иной раз они даже вздрагивают в тот момент, когда рука начинает двигаться или останавливаться без их усилий.

Уважаемые коллеги! Это один из основных моментов, который РЕЗКО увеличивает веру в пациента в эффективность предлагаемого лечения! У меня как-то лечился мальчик с энурезом. И у меня никак не получалось довести его до сухой постели. И я заподозрил, что это связано со вторичной выгодой матери.

Я ей предложил поработать с ней. И во время разговора с *ее* бессознательным я обратился к нему и спросил – хочет ли оно, чтобы сын перестал мочить постель? Если да, то попросил его остановить руку. И рука не остановилась!

После сеанса она была просто в шоке! Она изо всех сил пыталась остановить руку. Но не смогла это сделать! Естественно, она очень впечатлилась этим. И когда я сделал рефрейминг с частью Я, которая хотела, чтобы ее мальчик писал в постель и договорился, что она перестанет это делать, у мальчика прекратился энурез!

Из этого случая я сделал вывод, что если родитель приводит ко мне своего ребенка на терапию, то надо проводить терапию и с ним. Тогда эта игра по Берну станет им обоим не нужна.

После гипноза человек еще примерно 20 минут находится

в состоянии повышенной внушаемости (разговор в голове: ну вот, все оказывается не так страшно, этому человеку можно доверять). И это состояние можно с успехом использовать для закрепления тех внушений, которые сделаны в гипнозе или же для фиксации тех изменений, которые были произведены в рефрейминге.

Если после сеанса гипноза человек ничего не помнит о каком-то отрезке моего разговора с бессознательным (хотя, может быть, ему кажется, что он все помнит), то это говорит, что бессознательное не хочет, чтобы сознание знало о содержании нашего разговора. В этом случае человеку нельзя говорить об этом разговоре.

Когда я разговариваю с бессознательным через кинестетический канал (особенно когда качается рука) я, вполне возможно делаю что-то, похожее на метод Шапиро. Если в ее случае ассоциации позволяют прикоснуться к патологическому материалу, а движения глаз позволяют раскатать систему, смыть психологические блоки через активацию двигательных зон, то в моем случае кинестетический канал позволяет напрямую связаться с застойным очагом возбуждения. А мои логические построения вносят в него новое видение ситуации. При этом движение руки может играть такую же роль, как движения глаз, то есть «раскачивает» нервную систему и размывает защитные границы застойного очага возбуждения. Здесь тоже образуется динамическая система: застойный очаг возбуждения, нервные волокна и орган –

движущаяся рука.

После того, как я на первом сеансе проведу разговор с бессознательным, я подношу к лицу пациента руку на расстоянии три-четыре сантиметра и начинаю делать круговые движения. И внушаю: *«Вы чувствуете приятное тепло, идущее от моей руки... Оно увеличивается... усиливается... нарастает... согревает ваше лицо. проникает внутрь головы. И вытесняет из вашей головы все болезненное, плохое, ненужное. доходит до самых дальних клеток вашего мозга и насыщает их энергией. и возможностью еще лучше служить вам. Приятное тепло остается внутри вашей головы до конца сеанса. а после сеанса распространится по всему телу в виде хорошего настроения, хорошего самочувствия и хорошего жизненного тонуса.»*

Мы живем в стране с магическим мышлением. Поэтому в нашей стране так высок интерес к мистическому, потому что нас так много экстрасенсов и прочей дребедени (хотя, если быть объективным, это свойственно почти всем нациям). И вышеизложенные внушения направлены на то, чтобы с помощью объективного фактора (реально идущее от руки тепло) включить в человека веру в «энергетическую силу» психотерапевта. Это позволяет поднять «рейтинг» психотерапевта у большинства пациентов. Что в дальнейшем помогает пациенту стать более восприимчивым к словам психотерапевта.

# Глава 33. Моя психотерапия в рамках НЛП-парадигмы

Создание моей психотерапии, которую позже я назвал Психохирургией, началось еще в далеком 1989 году, когда я присутствовал на первой конференции по НЛП в Новосибирске. И тогда все, что там говорилось о возможностях манипулирования людьми с помощью НЛП, вызвало у меня чуть ли не ужас (какого монстра выпустили на просторы нашей страны!).

Но потом, когда я почитал книги и стал потихоньку использовать эти методы, я понял, что все не так страшно. Они даже у меня, опытного психотерапевта, работали очень слабо. И только тогда, когда я «индивидуализировал» эти технологии, то есть когда я их приспособил к себе, то стал получать хоть какие-то результаты.

Но потом я понял, что очень важно все эти техники приспособить под российский менталитет. Замечено, что современные западные психотехнологии (особенно применяемые в неизменном виде), почему-то плохо работают в нашей стране. Те из них, что внешне несут компонент, позволяющий предположить магический механизм их работы (КИП Лейнера), еще ни шатко, ни валко, но идут.

Видимо, это связано с тем, что они изначально ориенти-

рованы на длительную работу с постепенным осознанием причин, которые привели к болезни (как это в наиболее ярком виде происходит в психоанализе). А наша национальная психология такова, что очень многие люди ориентированы на быстрое, чуть ли не одноразовое лечение. Поэтому в нашей стране очень популярны экстрасенсы.

Мы, как специалисты, прекрасно понимаем, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. А дешевый плохо переваривается, малокалориен и от него можно заболеть! А подкова никогда не принесет счастья до тех пор пока не прибьешь ее к копыту и не начнешь пахать как лошадь.

Но психология людей, живущих в нашей стране, сформирована такими сказками как «По щучьему велению...», которые внедряют в массовое сознание идею, что можно ничего не делая, получить все.

Естественно, большую роль играет низкий уровень интеллектуального развития (особенно в провинциях). И вследствие этого примитивно – организованное бессознательное просто не может понять, что же от него хотят. Во-вторых, в нашей стране, мягко говоря, не поощрялась самость, принятие на себя ответственности за последствия своих поступков.

Например, в 20-х годах в стране действовал закон, который смягчал приговор за преступление, если человек был пьян! В нашей культуре только сейчас начинает распространяться очень простая мысль, что если ты беден, болен и ни-

чего не достиг в жизни, то это результат твоих лени, ограниченности и надежды на щуку-волшебницу.

Гештальт-терапия, если она проводится в классическом варианте, очень часто вызывает у пациентов злость и отторжение, что, понятно, способствует их уходу от лечения и плохо влияет на «сарафанное радио».

НЛП было создано американцами и в значительной степени наследует их дух. Оно редко интересуется содержанием человеческого опыта. Меня в свое время сильно коробило предложение отцов-основателей НЛП называть проблему пациента «проблемой X». От этого выражения так воняет американизмом...

То есть НЛП в том виде, в котором оно пришло в нашу страну, совершенно не интересовало, почему и в результате чего у человека появились проблемы. И в этом плане НЛП очень сильно напоминало мне сайентологию Хаббарда. Естественно, что хорошо быку, не подходит Юпитеру. И НЛП в нашей стране претерпело значительную трансформацию, как бы «потеплело». Во всяком случае, мой вариант работы с НЛП – парадигмой безусловно является более подходящим для русского менталитета, чем классический.

Но самый главный прорыв в эффективности у меня произошел тогда, когда я стал приспособливать эти техники не только к КАЖДОМУ пациенту, но даже к каждому сеансу с ним.

Очень трудно изложить НЛП в систематизированном ви-

де. Это связано с тем, что эта технология прямо и непосредственно направлена не на объяснение, а на изменение. Поэтому усвоение НЛП требует не столько теоретических знаний, сколько практических навыков.

Создатели НЛП Д. Гриндлер и Р Бендлер предлагают рассматривать его использование как своеобразный образовательный процесс – как бы переобучение мозга. В результате индивидуального развития человек приучается на многие вещи реагировать стереотипно и автоматически, что далеко не всегда полезно и эффективно для него.

С точки зрения НЛП то, как обучается человек, как он общается с людьми, является ли он творческой личностью, зависит от его исходных (корневых) убеждений. И НЛП помогает заменить старые программы на новые, более продуктивные и адаптивные.

Таким образом, НЛП предлагает новую и более эффективную стратегию ускоренного ПЕРЕОБУЧЕНИЯ ради более эффективного общения. НЛП таким образом обеспечивает людей практическими навыками, которые позволяют добиться желаемых ими результатов. НЛП по большому счету не техника психотерапии, это обучение пациента новым стратегиям достижения цели.

Также вполне обоснованно можно назвать НЛП химерой. В том смысле, что в нем круто замешаны в одно целое гештальт-терапия (на основе работ Ф. Перлза), семейная психокоррекция (В. Сатир), и кибернетика с гипнозом (Г. Бейт-

сон и М. Эриксон). И надо сказать, что в результате получилось не чудовище (хотя в начале знакомства с НЛП у меня было такое мнение), а вполне рабочая «лошадка».

НЛП демонстрирует процесс отточенности одного подхода (диссоциации\ассоциации), эффективности четкой технологии. Но беда всех технологий заключается в том, что малейшее изменение процесса приводит к ломке всего технологического процесса, необходимости перенастройки ВСЕЙ системы.

Очень важным в НЛП является то, что оно отталкивается не от негатива (как избавиться от.), а стремится к позитиву (как прийти к.) Наш мозг не понимает частицы «не». И когда мы говорим: «Я не хочу того-то и того-то!», то даем диаметрально противоположную от желаемой команду своему мозгу.

Основные предположения, на которых основывается НЛП таковы:

1. Наши представления о мире этим миром не являются (карта – это не территория).
2. Модель мира другого человека может в корне отличаться от моей. И я обязан уважать и учитывать эти различия.
3. Сознание и тело – это часть одной кибернетической системы.
4. Весь наш жизненный опыт закодирован в нашей нервной системе.
5. Субъективный опыт состоит из визуальных образов,



звуков, чувств, вкусовых ощущений и запахов.

6. Смысл моего общения заключается в той реакции, которую оно вызывает.

7. Не бывает поражений, существует только обратная связь.

8. Любое поведение представляет собой выбор наилучшего варианта из имеющихся в настоящий момент.

9. Любое поведение имеет позитивную интенцию (исходное положительное намерение).

10. Любое поведение привязано (адаптируется) или было привязано к первоначальному окружению.

11. Каждый из нас располагает всеми ресурсами, которые необходимы для достижения своих целей.

12. Вселенная, в которой мы живем, представляет из себя дружественную, изобилующую ресурсами сферу.

Дополнительные предположения:

1. Я тот, кто контролирует свой мозг и свои результаты.

2. Если это возможно в мире, это возможно и для меня.

3. Проблема – это неверно сформулированное решение.

4. Каждая ситуация содержит множество выборов. Поэтому если нечто не работает, надо просто сделать что-то другое.

5. Или я верю, что могу, или я ничего не могу.

6. Все, что можно детально представить, осуществимо.

7. Я могу все то, что я действительно хочу.

Основными технологиями НЛП являются работа с субмо-

дальностями, с речью, якорение, изменение сценариев жизни, работа с частями психики и линиями жизни. Мне в свое время больше всего понравилась работа с Рефреймингом. Рефрейминг (буквально – вставить в новые рамки) – творческое переформирование психики, использующее заложенные в самом пациенте возможности выздоровления. Смысл его – какому-то явлению (событию в жизни, симптому) придается новое значение.

И я многие годы разрабатывал именно это направление в НЛП. И на этих страницах в первую очередь излагаю свои подходы в работе в частями Я, а также другие практические техники НЛП, которые позволяют добиться необходимой трансформации психики пациента.

Очень важно то, что я вполне определенно могу сказать, что я НЕ ЗАНИМАЮСЬ НЛП. Я применяю принципы НЛП для достижения поставленных передо мной пациентом целей. Во вторых, все мои техники (в отличии от НЛП) ни в коей мере не являются ни манипулятивными, ни насильственными.

Перед тем, как начать изменения, я получаю сознательное согласие на эту работу (доктор, помогите мне!). А когда я создаю кинестетический канал разговора с бессознательным, то получаю согласие на сотрудничество от бессознательно-го. Также очень важно, что кинестетический канал как бы «проявляет» слабые сигналы – субмодальности. Эти сигналы в гипнотическом состоянии и через кинестетический ка-

нал превращаются во вполне видимые (и осязаемые!) кинестетические сигналы.

И каждый следующий шаг в рефрейминге делается только после достижения консенсуса с той или иной структурой психики. И, понятно, что все эти технологии изменения отношения пациента к проблеме авторские и исполняются совсем не так, как в классических форматах, которые установили создатели НЛП.

В своей работе я основываюсь на аналогии нашего разума с мощным компьютером, в котором психика является набором программ. И качество жизни человека зависит от того «программного обеспечения», которым он пользуется в своей ежедневной жизни. И в рамках этой концепции вполне логична мысль, что улучшение «программ» приведет к лучшему и более эффективному функционированию этого «компьютера».

Моя работа с любой патологией напоминает работу с «зависшим» компьютером: вошел в операционную систему, нашел вирус или дефектный файл, убрал ненужное, добавил необходимое, перезагрузил «биокомпьютер».

Например, при работе с компьютером мы обращаемся к исполнительному файлу (с расширением .exe). После загрузки этого файла компьютер начинает работать по той программе, которая находится в нем. Но мы можем изменить этот файл. И работа компьютера из-за этого тоже изменится.

То же самое происходит и с нашей психикой в результа-

те рефрейминга. Когда мы разговариваем с частью Я, ответственной за выполнение какой-либо функции, то мы меняем базовые предположения, на которых она работала (собака – страшный зверь... С чего ты взяла! 1 Я уже давно взрослый человек! И собака ему вовсе не страшна! Ты поняла часть Я? Ты согласна изменить свое мнение и перестать вызывать у 1 Я страх перед собаками?). И если она соглашается, ее воздействие на психику, на конечное поведение неизбежно изменится. И эта работа проводится быстро, эффективно и качественно!

И, самое главное, после этого «биокомпьютер» практически тут же начинает работать так, как надо. Мои авторские техники в НЛП-парадигме в отличие от многих других технологий на деле демонстрирует свою действенность и обеспечивает действительно быстрые (и достаточно устойчивые) изменения в психике пациента.

Критерием эффективности моего варианта психотерапии является то, что мне доверяют с собой работать мои родственники. И я им помогаю! Но, как мы знаем, давно известно, что работать со своими родственниками психотерапевту не удастся. А вот работа моими авторскими техниками на основе НЛП-парадигмы в гипнозе позволяет диссоциироваться от этого. Когда я работаю с их бессознательным, то как бы я работаю не с ними. И это не вызывает сознательной блокировки идущей от меня информации.

Моя работа с частями Я – это работа с силами, квази-жи-

выми существами, достаточно вздорными и ветреными. Бессознательное можно обозначить как парламентскую вольницу, где части Я достаточно часто дерут друг другу чубы. Болезнь это тупик, который образовался из-за того или иного конфликта между этими силами, из-за чего останавливается процесс развития. Во время реф-рейминга я ищу обходные пути для продолжение процесса.

Основная цель моей работы в НЛП-парадигме – диссоциировать человека от попыток решения его проблемы на сознательном уровне. Ведь человеку уже много раз говорили – возьми себя в руки, стисни зубы и преодолей! И в ряде случаев он действительно пытался это делать. Но он много раз возвращался к одному и тому же разбитому корыту. И у него в результате сложилось предубеждение: «Лично я ничего с этой проблемой сделать не могу!»

Но при работе с бессознательным по моей системе он чувствует принципиальную разницу в подходе к лечению его болезни. Многие мои пациенты говорили мне, что сознание не успевает за той работой, которую бессознательное проводит во время сеанса. Одна моя пациентка даже обиделась на меня (что он так тараторит!) за то, что я задавал вопросы, получал ответы от бессознательного, а она их даже обдумать не успевала. Но, понятно, что я в своей работе с ней ориентировался на сигналы от бессознательного. И когда оно отвечало на мой вопрос, я переходил к следующему этапу рефрейминга.

Рефрейминг – это нахождение такого варианта взаимоотношений между сознанием и бессознательными структурами, когда между ними устанавливается режим сотрудничества. Все части Я, относительно которых проводился рефрейминг, после него начинают работать в режиме консенсуса, но не подавления меньшинства большинством (или более сильным слабым). А это позволяет на данном уровне развития психики и при данных конкретных условиях жизни прийти к большей гармонии с собой и окружающим миром.

Задача рефрейминга – расширить границы дозволенного для данного конкретного человека. Это позволяет человеку начать жить более свободно в этих расширенных границах. Ограничения же будут появляться только тогда, когда он начнет переходить уже новые, установленные этим рефреймингом, границы.

Большинство переживаний, которые образуются в процессе жизни, люди рационализируют, то есть говорят себе примерно следующее: «А, ерунда! Мне что – с ним детей крестить?» И эмоции относительно этого события теряют свою силу. Но отрицательные переживания, которые по той или иной причине не удалось рационализировать, остаются активной силой, действующей на бессознательном уровне – незавершенными гештальтами. И они «мутят воду» бессознательного.

Мне очень нравится сравнение этих подавленных переживаний с занозами, вокруг которых накапливается гной. Ко-

гда гной не может выйти на поверхность, он всасывается в кровь. И от этого человека начинает лихорадить. Если же этот гнойник разрезать и удалить занозу, то гной в результате вытечет, а рана зарастет. И человек выздоровеет.

То же самое можно сделать и с теми событиями, которые мы когда-то не смогли рационализировать и которые были вытеснены в бессознательное. Если изменить отношение к тому факту, который находится в бессознательном, и отсюда влияет на поведение и самочувствие, то это воздействие прерывается. Это событие теряет свою потенциальную силу и превращается в рядовой факт из жизни.

Если информация принимается человеком, то она становится целью. Появляется влечение для реализации ее с большим количеством энергии. А потом это воплощается во что-то реальное. Таким образом, когда человек принял решение, у него изменяются обстоятельства.

Считается, что части Я «мыслят» на уровне шестилетнего ребенка. В НЛП мы обучаем бессознательное элементам взрослой логики. Моя работа с частями Я обучает их понимание новой реальности, с которой им теперь придется считаться. Это своеобразный Сократовский диалог. Но только с бессознательным.

И части Я начинают понимать мир не так, как понимал его ребенок, а уже как взрослый человек. В результате договора с частью Я, ответственной за ту или иную болезнь, она начинает учитывать не только свои узкие интересы, но интересы

всего организма.

В моей системе психотерапии разговор с бессознательным пациента через руку в состоянии гипноза является эффективным приемом диссоциации моих техник от 1 Я. Когда делается рефрей-минг с человеком, находящимся в сознательном состоянии, возможность для диссоциации намного ниже, чем это удастся добиться при помощи сеанса официального наведения транса.

Поэтому здесь, на страницах этой книги, я при изложении своих авторских техник на основе НЛП-парадигмы свое основное внимание направил не на теорию, а на изложение своей практической работы с пациентами.

Мне представляется, что «наблюдение» за сеансом намного быстрее поможет вам понять смысл и внутреннюю логику моих технологий, чем многие страницы теоретизирований.

Важно также то, что я использую НЛП-техники на фоне гипнотического состояния. И работаю с бессознательными структурами через кинестетический канал. Это позволяет получить доступ к глубинным слоям бессознательного. Во время гипнотического состояния (пусть даже неглубокого) человек находится в пассивном, обезволенном состоянии. И я временно, с его разрешения, встаю на место центра его воли. Я, как психохirurg, проникаю внутрь его психики и произвожу внутри него те изменения, которые он мне поручил сделать. Это своеобразный широкополосный доступ к бессознательному по выделенной линии! И здесь я приведу базо-



вую схему этой работы.

## *Разговор с пациентом перед первым сеансом рефрейминга*

Как я уже говорил выше, человек должен очень четко понимать – что и как будет делаться на данном сеансе, на основе какой теоретической базы будет идти работа? И ему всю эту информацию надо изложить простым и доходчивым языком.

Перед сеансом я провожу с ним такую беседу:

«Скажите мне, пожалуйста: что вы делаете автоматически, прежде чем встать на проезжую часть дороги с интенсивным движением? (Обычно человек после этого вопроса чуть поворачивает голову сначала влево, потом вправо. Или же отвечает на мой вопрос). Вы согласны, что вы не всегда это делаете сознательно? (Человек кивает).

Бывает так, что вы, будучи заняты своими мыслями или же увлечены разговором с другим человеком, делаете это совершенно автоматически. И только уже перейдя улицу, соображаете, что сделали это на полном автомате. Можем мы сказать, что внутри вас есть часть Я, которая ответственна за безопасный переход улицы? Можем мы сказать, что эта часть работает автономно, сама по себе? Конечно, если вы захотите сделать переход сознательно, то и поворачивать голову вы будете в этом случае сознательно. Но чаще всего вы

это делаете неосознаваемо. Согласны?

Вы не думаете, как выписывать буквы при письме. Этим внутри вас занимается своеобразный «писарь», который был создан в процессе вашего обучения письму и который взял на себя большинство рутинных дел, связанных с письмом.

Вы не думает о том, как ходить, когда есть и надо ли дышать. Всеми этими функциями внутри вас занимаются специальные части Я. Они созданы вашим бессознательным для того, чтобы вы не загружались второстепенными задачами, не требующими творчества и которые вполне успешно может сделать автомат.

И в этом плане человеческий разум напоминает фрукт гранат: шкурка – ваше сознание, а многомного ягодок – это ваше бессознательное, которое состоит из частей Я. Каждая ягодка существует для того, чтобы приносить вашему организму ту или иную пользу. Это доказано не только теоретически, но и практически.

Вы знаете, что в настоящее время в компьютерах удалось создать псевдо-жизнь. При помощи специальных программ были заданы определенные параметры и там, в виртуальном пространстве компьютера, начинали развиваться виртуальные существа с определенной свободой выбора. Естественно, они ограничены рамками этого пространства. Но внутри него они в ряде случаев ведут себя так же, как живые существа. Вполне возможно, что это похоже на то, что происходит внутри нашего мозга.

В рамках голографического подхода к записи информации внутри нашего мозга вполне можно представить части Я (или по другому – субличности) некими энергетическими существами с определенной долей свободы действий в этом виртуальном пространстве. Они действуют как самостоятельные единицы психики (Вернон Вульф называет их холодаины), взаимодействуя и взаимовлияя друг на друга. И когда они по тем или иным причинам набирают достаточно силы, то прорываются к рычагам управления организмом. И начинают влиять на наше поведение.

Это виртуальное пространство по мере поступления информации расширяется, обогащается и усложняется. И пределов этого развития пока не найдено. Человеческий мозг может хранить и использовать колоссальный объем информации.

Таким образом, можно предположить, что сознание является определенной субстанцией, устроенной по голографическому принципу. И ее вполне можно назвать душой. Любая новая информация меняет всю голограмму, а каждая часть голограммы несет всю информацию о человеке.

Вся информация, которую получает человек в течении всей жизни, никогда и ни в коем случае не исчезает. Она вливается в это виртуальное пространство, на ее основе формируются части Я, которые и живут в нем как своеобразные живые существа.

Таким образом, субличности можно представить как от-

личные от других миниатюрные личности, живущие внутри разума человека, каждая со своим набором чувств, слов, привычек, верований и манер. Они часто конфликтуют друг с другом, не стесняясь в средствах для достижения своих целей. Это остатки полезных и бесполезных влияний, сохранившихся с тех пор, когда они были нужны для выживания, чтобы отвечать потребностям более низкого уровня.

Например, субличность полицейского полезна, когда она удерживает поведение человека в пределах закона. Но она становится вредной тогда, когда начинает наказывать всех окружающих за мелкие нарушения установленных им стандартов.

И вот в одно «прекрасное» время внутри вас появляется часть Я, которая начинает делать вам болезнь. Вам она кажется вредоносным злыднем, который портит вам жизнь. Но это не так! Это можно проиллюстрировать таким примером. Маленького ребенка пугает собака. И затем, когда он уже становится взрослым человеком, он бледнеет даже от лая комнатной собачонки. Он прекрасно понимает иррациональность и ненужность всего этого. Но ничего с этим сделать не может.

И можно предполагать, что эта часть Я, которую можно назвать ответственной за страх перед собаками, специально вредничает и ставит палки в колеса. Но чтобы понять ее действия, мы должны перенестись в момент ее рождения. В момент, когда ребенка пугает собака, у него появляется чув-

ство ужаса: «Она могла меня убить!» И для того, чтобы это не произошло, он говорит себе: «Собака – страшный зверь! Как только в следующий раз ее увижу – убегу!»

И внутри него создается новая часть Я, которая внимательно следит за окружающим пространством. И как только она видит собаку, то «кричит» сознанию: «Ноги в руки и беги!» Когда человек был маленьким, это было правомерно. И, вполне возможно, эта часть Я несколько раз спасла ребенка от укусов собак.

Но взрослому человеку вовсе не обязательно так бояться собак, как ребенку. И страх, который появляется у него при виде комнатной собачонки, ему не только неприятен, но и вреден. Ведь эта часть Я работает на уровне идиота и никогда не меняется под влиянием обстоятельств. Таким образом, часть, созданная первоначально для принесения пользы, начинает приносить вред.

И сегодня я хочу поговорить с той частью Я, в результате деятельности которой у Вас появляются болезненные симптомы. Я хочу заключить с этой частью Я такой договор, который поможет ей приносить пользу по-новому, не при помощи болезни. И во время сеанса я буду обращаться к этой части Я. И буду просить эту часть Я, ответственную за болезнь, отвечать мне при помощи движений руки.

Когда я буду говорить: «1 Я в этот разговор не вмешивается!», это значит, что я обращаюсь к Вам и прошу Вас не делать никаких сознательных движений рукой. Вы можете

наблюдать за моей работой, за моим разговором с бессознательным так, как это делает пациент во время операции под местной анестезией. Но не вмешиваться в этот процесс! Договорились?

И еще! Во время 6 шагового рефрейминга у вас, параллельно с моим разговором с бессознательным, могут появиться образы-воспоминания – или из вашей жизни, или же что-то абстрактное. Отдайтесь этим образам полностью, перестаньте прислушиваться к моей речи и плывите по волне воспоминаний. В этом состоянии, вполне возможно, вспомнится что-то очень важное. Если это будет, то после сеанса Вы мне об этом расскажете».

После этого я ввожу пациента в гипнотическое состояние. И когда я увижу, что состояние гипноза устойчиво, я начинаю рефрейминг.

## Глава 34. Базовая схема проведения рефрейминга

Я продемонстрирую работу в НЛП-парадигме на примере лечения моей московской пациентки с бронхиальной астмой. Но понятно, что этот алгоритм работы (с необходимыми изменениями) можно использовать при лечении любых других психосоматозов или же психосоматических расстройств.

Светлана, 28 лет, живет во втором браке, имеет ребенка 4 лет. Ее отец был известным спортсменом и впоследствии тренером. А так как он очень любил свою дочь, то ему удалось ее воспитать в спортивном стиле. Она даже стала кандидатом в мастера спорта.

В первом браке была замужем за «новым русским», с которым отношения были очень нестабильными. Он фактически держал ее взаперти, в «золотой клетке». И, естественно, при первых признаках ее попыток освободиться, устраивал ей грандиозные скандалы. Из-за этого она не хотела рожать ребенка.

Со слов Светланы это был очень непростой человек с выраженными невротическими реакциями и почти маниакальной любовью ко всему зеленому. Все вещи в доме (начиная с нижнего белья и кончая мебелью) у него обязательно долж-

ны были быть зелеными или хотя бы иметь в оформлении этот цвет. Даже машину «Мерседес» он заказал прямо на заводе, так как в продаже таких машин с нужным ему оттенком зеленого цвета не было.

После развода жила такой жизнью, которой хотела, занималась спортом. Во второй брак вступила через три года после развода. Муж-чиновник и по характеру достаточно покладист и склонен ко вторым ролям в семье. И все было хорошо до тех пор, пока она не родила ребенка. После родов (это произошло в апреле) ее в конце мая отправили жить в загородный дом. Муж приезжал к ней только в субботу вечером на сутки. Она очень тяжело переживала вынужденное затворничество, оторванность от активной жизни и невозможность ничего изменить.

И вот на этом фоне у нее возникла аллергия на пыльцу лещины, а через некоторое время и первый приступ бронхиальной астмы. Ее положили в больницу, провели антиаллергическое лечение и после этого она стала жить в городской квартире с мужем. Но каждый раз, когда она летом попадала в загородный дом, у нее вновь развивалась аллергическая реакция. И если она срочно не уезжала оттуда, то через некоторое время у нее развивался классический приступ удушья.

Работает бухгалтером в коммерческой фирме, хотя денежной необходимости в этом нет. С ее слов для нее это гарантия безбедного будущего – а вдруг я опять разведусь? И чтобы не остаться на «бобах», работает. Хотя это и приносит



ей большие трудности – муж недоволен, очень мало свободного времени, приходится обращаться к свекрови за помощью с ребенком.

После сбора анамнеза у Светланы я предположил, что бронхиальная астма развилась у нее как способ ухода от той невыносимой ситуации, в которой она оказалась. Здесь в один клубок сплелись и необходимость отказаться от активного образа жизни из-за рождения ребенка, что опять привело ее в золотую клетку, и то, что ей показалось, что второй муж игнорирует ее, как и первый. Да еще все это происходило на лоне природы, что возродило ее неприятие зеленого цвета. И был найден способ, который помог разом избавиться от всего этого.

Психика едина! И по большому счету никаких частей Я в ней нет. Но работать с целой психикой очень сложно. И для этого, как я уже говорил, надо выделить из цельной психики и назвать некую часть Я, в результате деятельности которой появилась болезнь. Называя ее – мы ее создаем. Как назовем – то и создастся. И мы получаем возможность работать с этой проблемой. И изменение функционирования этой части Я приводит к изменению голограммы психики в ту сторону, в которую нужно пациенту.

У Светланы на самом деле эта часть Я, ответственная за обретение свободы. А в результате ее деятельности появилась бронхиальная астма. После этого я постарался выявить полный список инструментальных частей, которые своей де-

ательностью позволили получить необходимый результат. Естественно, первая и самая главная часть, которая при этом образовалась – часть Я, в результате деятельности которой появились бронхиальные спазмы. Но для того, чтобы развился полный комплекс, свойственный бронхиальной астме, должна была образоваться часть Я, ответственная за аллергию к пыльце лещины.

Также вполне можно предположить, что у нее в этом процессе участвовала часть Я, ответственная за неприятие зеленого цвета. Приложила «руку» и часть Я, которая ответственна за активный образ жизни, которая не могла реализовываться в той обстановке, в которую попала Светлана. И для того, чтобы полностью разрушить механизм использования бронхиальной астмы, надо провести работу со всеми частями Я, которые были заинтересованы в ее появлении.

Общее положение при работе в НЛП-парадигме таково: чем с большим количеством частей Я будет произведен договор, тем лучше. Естественно, все последующие договора должны учитывать те договоренности, которых мы достигли на предыдущих сеансах. С каждой из тех частей, с которой мы договорились прежде, надо согласовать последующие договора.

Также в данном случае очень важно создать **НОВЫЕ** части Я – ответственную за противодействие аллергии и ответственную за противодействие спазмам. Человек условно-рефлекторное существо! И при появлении того или иного пси-

хосоматоза как бы накатываются «колеи», по которым по привычке идет реагирование.

И может случиться так, что мы с помощью рефрейминга договоримся с частями Я. И они перестанут вызывать симптомы болезни. Но те факторы внешнего мира, которые ранее провоцировали реакции этих частей Я, никуда не делись. И будут продолжать действовать! И вероятность того, что условно-рефлекторно вызовут ту или иную болезненную реакцию. И она пойдет по привычной колее. Новые части Я будут противодействовать попаданию в эти «колеи».

И я на этих страницах полностью опишу все то, что было сделано в этом клиническом случае. Эта работа привела к тому, что приступы удушья у нее исчезли, аллергические реакции резко уменьшились. Соответственно общее самочувствие изменилось до ощущения: «Я выздоровела!»

После введения в гипнотическое состояние я раскачал ей руку, внушив, что она качается сама по себе – вне зависимости от ее воли. После этого я сказал:

*– А сейчас я хочу поговорить с частью Я, в результате деятельности которой появились бронхиальные спазмы. Сейчас я буду задавать вопросы и они будут относиться к этой части Я. 1 Я, то Я, с которым я разговаривал до сеанса гипноза, в этот процесс не вмешивается! 1 Я может наблюдать со стороны за этим разговором. Но не делает никаких сознательных движений левой рукой.*

Эти мои слова направлены на первичную диссоциацию пациента от проблемы, как бы снятия с 1 Я ответственности за изменения.

*– Часть Я, в результате деятельности которой появились бронхиальные спазмы, ты меня слышишь? Если да, то останови движения левой руки.*

Обычно после этого рука постепенно снижает амплитуду колебания и в конце концов останавливается. Если же рука останавливается очень быстро или резко, то можно предположить, что здесь вмешалось 1 Я. В этом случае я достаточно резко говорю:

*– 1 Я! Не вмешивайтесь в мой разговор с бессознательным. Я хочу, чтобы мне отвечала только часть Я, в результате деятельности которой появились бронхиальные спазмы. А Вы можете в это время слушать музыку – разговор Вас не касается.*

После этого я опять раскачиваю руку и обращаюсь к этой части Я. И опять прошу ее остановить руку. Если рука останавливается и после этого, то это является достаточно достоверным сигналом, что я разговариваю с бессознательным.

Если рука не останавливается, то я начинаю «умасливать» эту часть Я. Я говорю ей, что я очень хочу этой части Я помочь еще лучше и больше приносить пользы организму, что я знаю, что эта часть Я никакой не вредитель и не саботажник, а часть Я, которая все свои действия направляет на принесение пользы организму. И после этого я опять прошу ее

поговорить со мной.

Чаще всего после этого бессознательное начинает отвечать через руку. Но может случиться и так, что ритмическое движение в руке будет намного сильнее импульсов из бессознательного на остановку руки. И оно, хотя и хочет этого, никак не может донести до меня информацию. Тогда можно самому остановить руку пациента и предложить части Я поискать другие каналы коммуникации.

Если рука не начинает двигаться автоматически (я толкаю ее, а она очень быстро останавливается), то я опять и опять раскачиваю ее и внушаю, что рука начинает двигаться сама по себе, рука качается!...Рука качается!...Качается рука... И в большинстве случаев мне удастся инициировать эти автоматические движения.

Если все-таки это сделать не удастся, то я обращаюсь к части Я, с которой я хочу поговорить и прошу ее или: раскачать руку, или дернуть руку, или дернуть любым пальцем этой руки. В принципе не имеет значения – какой будет сигнал. Лишь бы он был виден мне. И иногда мне приходится включать все свое внимание, чтобы увидеть эти сигналы.

В ряде случаев никаких видимых сигналов от бессознательного добиться не удастся. Но чаще всего человек чувствует подергивания или пульсацию (или еще какие-нибудь другие ощущения) в этой руке, но я их не вижу в виде движений.

Тогда я обращаюсь к пациенту и прошу сделать сознатель-

ные движения указательным пальцем ДРУГОЙ руки (или кивнуть), если он чувствует какие-то импульсы в той руке, через которую я разговариваю с его бессознательным. Это обязательное условие: если я пытаюсь говорить с бессознательным через левую руку, то сознание должно пользоваться правой рукой. Иначе канал разговора с бессознательным может быть разрушен. Можно также попросить пациента, как только он почувствует какой-либо импульс, кивнуть головой.

Но при работе со Светланой всех этих проблем у меня не было – канал коммуникации был очень хорошим. Когда я получил от части Я, в результате деятельности которой появились бронхиальные спазмы, подтверждение, что она согласна со мной разговаривать, я стал создавать «язык», с помощью которого я понял бы ее.

Я попросил эту часть Я каждый раз, когда она хочет сказать «Да», останавливать движения руки. Если она хочет сказать «Нет», то пусть рука будет продолжать качаться слева направо. Если же эта часть не знает – как ответить на мой вопрос, то пусть она начнет раскачивать руку вперед/назад. Таким образом образуется кинестетический канал разговора с бессознательным: узкий, но чрезвычайно устойчивый и максимально диссоциированный от сознания!

После этого я спросил ее: «Договорились?» и рука остановилась.

Следующий шаг:

*– Часть Я, в результате деятельности которой появились бронхиальные спазмы! Я приветствую тебя и благодарю тебя за то, что ты так легко и просто выходишь со мной на контакт. И я знал, что ты своими действиями приносишь пользу организму. И сейчас я в этом убедился. Скажи мне, пожалуйста: ты действительно приносишь пользу организму?*

*– Да!*

Когда рука останавливается, это в данном случае означает «Да». И в этот момент я ОБЯЗАТЕЛЬНО говорю «Да!» Таким образом я и фиксирую ее ответ, ее согласие. Но при этом и закрепляю это «Да» для сознания. Это такая скрытая форма моего внушения (да, часть Я действительно Вам приносила пользу таким образом. Да, она действительно согласна на изменение своей деятельности. Да, она согласилась в течение 18 дней перейти на новые способы принесения ею пользы организму. И она это сделает обязательно!) И, наряду с эффектом самого рефрейминга, начинает работать эффект внушения и последующего самовнушения (Я ведь слышал, что бессознательное сказало «Да!»). Значит это действительно «Да!» Я теперь знаю, что это сработает!).

*– А ты знаешь, что IЯ считает, что ты приносишь вред, а не пользу?*

*– Нет.*

*– Так вот – знай это. Когда – то ты действительно приносила пользу. А теперь обстоятельства изме-*

*нились, 1Я и организму бронхиальная астма перестала быть нужной.*

Этот кусочек разговора с бессознательным очень важен для диссоциации теперь уже бессознательного от устаревших установок. В случае со Светланой, когда ей было плохо и одиноко на даче, появление болезни было прекрасным выходом, который помог ЛЕГАЛЬНО освободиться от этой «тюрьмы».

Понятно, что Светлана сознательно не думала: «Эх, заболеть бы чем-нибудь?». Но что-то ПОДОБНОЕ на полубессознательном уровне у нее было. И в этот момент она СОЗДАЛА часть Я, которая начала искать выход. И, в конце концов, нашла в виде болезни.

*– Ты знаешь о том, что 1Я очень страдает от этих приступов?*

*– Нет.*

*– Знай и это! Также я хочу тебе сказать следующее. Ты знаешь о том, что бронхиальная астма очень опасная вещь, что от нее люди умирают?*

*– Да.*

*– Знаешь и все равно делаешь? Но ведь ты создана для того, чтобы приносить пользу организму.*

*– Да.*

*– Но если ты и дальше будешь делать бронхиальную астму, то ты вместо пользы начнешь приносить колоссальный вред. Ты своими действиями можешь убить*



*организм. Ты поняла меня, часть Я, в результате деятельности которой появляются бронхиальные спазмы?*

*– Да.*

*– И ты не хочешь такого результата?*

*– Нет.*

А этот кусочек моего диалога с частью Я является способом подключить к выздоровлению естественное желание каждого живого существа жить как можно дольше, его инстинкт самосохранения. Когда я обращаюсь к какой-то части Я и начинаю ее убеждать, что так действовать больше нельзя, то провожу таким образом своеобразную когнитивную терапию.

Только она обращена не ко всей личности (как это делается в классическом варианте и рефрей-минга и проведения когнитивных технологий), а к некой части Я, которая ответственна за то или иное поведение, которое надо изменить. Это также можно назвать Сократовским диалогом. А если меняется отношение к жизни, к себе, к окружающему миру, к своему прошлому, то неизбежно изменится и отношение к болезни. И она станет не нужной!

Таким образом я помогаю части Я «повзрослеть», начать «думать» не только о выполнении своей функции, а об интересах всего организма.

*– Но чтобы ты не подумала, что это только мое мнение, послушай прямой приказ от 1Я на прекращение бронхиальной астмы. Светлана! Сейчас мысленным го-*

*лосом (не реальным) обратитесь к части Я, в результате деятельности которой появлялись было приступы удушья. Она меня слышала, она со мной разговаривала... И Вас тоже она услышит!*

*И скажите ей, что Вы устали от болезни, что она очень опасна и подтачивает Вашу жизненность. И что, может быть она когда-то принесла пользу! Но сейчас она приносит только вред. И так далее и тому подобное. И в конце четко прикажите ей: «Прекрати делать бронхиальные спазмы и начни приносить мне пользу другими, более экологичными способами!»*

А это мое ноу-хау по сравнению с прежними изданиями данной книги! Светлане я это не делал. Но решил вставить это для вас, уважаемые коллеги. Ведь я в этой новой книге демонстрирую мой современный рефрейминг. За годы, прошедшие со времени первого издания «Психохирургии» я разработал, с моей точки зрения, один из самых важных механизмов усиления рефрейминга.

Использование в гипнотическом состоянии самовнушений нашего пациента – очень мощная сила! Слабое действие самовнушений человека, когда он занимается саморегуляцией, связано с тем, что когда он находится в трансовом состоянии, он становится неактивным, переходит в пассивно-ослабленное состояние. Если же он станет активнее и начнет делать самовнушения, то он выходит из трансового состояния. И его самовнушения не могут пройти через психосоматику.

тический барьер.

В гипнотическом состоянии я контролирую уровень транса. И не позволяю пациенту и слишком углубиться в транс и выйти из него. И самовнушения прекрасно проходят к бессознательному. Если эти самовнушения направлены на развитие, то бессознательное воспринимает их как БЛАГО. И в этом случае оно ПЕРЕСТАЕТ ПОДЧИНЯТЬСЯ Суперэго. Бессознательное так устроено, что безусловно подчиняется сознанию. Проблема только в том, что надо давать ему понятные и улучшающие жизнь команды.

*– Часть Я! Ты согласна подчиниться приказу 1 Я?*

*– Да.*

*– Тогда, может быть, ты найдешь для себя новые формы принесения пользы организму, когда ты будешь приносить ту же самую пользу организму, которую ты приносила при помощи бронхиальной астмы ( и даже, может быть, даже большую), но будешь делать это новыми, более экологичными способами – не при помощи болезни?*

*– Да.*

Этот следующий шаг направлен на получение консенсусного (не компромиссного, не насильственного) согласия этой части Я на изменение своего поведения. Ведь все части Я по своей природе созданы приносить пользу организму (очень важное уточнение – как они сами это понимают!) И если можно другими способами приносить ту же самую

пользу организму и избежать делаемого вреда, то почему бы нет? На самом деле часть Я радостно хватается за это – ведь, повторяю, она по своей природе заточена на принесение пользы.

*– Часть Я, в результате деятельности которой появляются бронхиальные спазмы! Нужна ли тебе моя помощь в нахождении других вариантов твоего поведения, когда ты сможешь приносить ту же самую пользу организму, что и приносила, но будешь делать это не при помощи болезни, а иными способами?*

*– Да.*

*– Тогда я обращаюсь к Творческой части Я. Внутри каждого человека есть часть Я, которая воспринимает информацию извне, обрабатывает ее, обучает этой информации другие части Я, которая играет, балуется, творит...Очень важная часть Я! Творческая часть Я, ты слышишь меня?*

*– Да.*

Когда я обращаюсь к Творческой части Я, я в ЭТОТ МОМЕНТ ее создаю! Когда я обращаюсь к части Я, ответственной за болезнь, она тоже в этот момент создается. Мы как бы из общей «голограммы» психики выделяем ее и она становится реальностью. И изменяя ее мы в результате меняем всю голограмму.

*– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты так легко и просто вышла со мной на контакт. И я знал,*

*что ты существуешь внутри для того, чтобы принести пользу организму и я теперь в этом убеждаюсь.*

*– Я пришел к тебе вот с каким делом. Ты знаешь о том, что внутри, рядом с тобой есть часть Я, в результате деятельности которой появляются бронхиальные спазмы?*

*– Да.*

*– Эта часть Я появилась через некоторое время после родов как реакция на пыльцу орешника. Но мне представляется, что это только поверхностный слой ее мотиваций на делание приступов бронхиальной астмы. I Я, такая активная в своей жизни до этого, сама добивавшаяся своих целей в жизни, попала не только в полную зависимость от второго мужа, но как бы вернулась к первому. Вокруг нее в то время опять образовалась ЗЕЛЕНАЯ тюрьма. И выхода не было, так как все это было сделано для благополучия ребенка. И единственно возможным для нее выходом из этой ситуации была болезнь.*

*И, действительно, она не только больше не была отправлена в загородный дом, но и получила возможность быть более свободной от забот о ребенке. И заметь, это было достигнуто без малейших угрызений совести. Естественно, часть Я, в результате деятельности которой появляются бронхиальные спазмы, стала делать болезнь уже в профилактических целях. Но обстоятельства уже давно изменились, ребенок стал уже доста-*

*точно большим и более самостоятельным. И необходимость в бронхиальной астме как способе ухода от неприятностей ушла.*

*Но появилась другая опасность. Бронхиальная астма начинает жить своей жизнью и грозит стать опасной для жизни. И I Я очень хорошо понимает, что настало время для решительного изменения положения дел. I Я очень хочет жить без болезни! И часть Я, в результате деятельности которой появляются бронхиальные спазмы, тоже поняла, что надо что-то менять в своих действиях, иначе она станет приносить все больше и больше вреда для организма.*

*И она ищет для себя новые способы принесения пользы организму, когда она будет приносить ту же самую пользу для организма, то есть защищать его от неприятных обстоятельств и людей. Но она хочет делать это уже по-новому, не при помощи бронхиальной астмы или любой другой болезни, а более конструктивными и экологичными способами.*

Основная фишка рефрейминга – легализация для пациента чего-либо, что было запрещено. В гипнотическом состоянии я провожу рационализацию. А так как человек а это время находится в состоянии повышенной восприимчивости, то рациональная психотерапия действует на него на порядок лучше.

*– И только ты, творческая часть Я, можешь нам по-*

*мочь. Я прошу тебя найти для этой части Я, в результате деятельности которой ПОЯВЛЯЛИСЬ бронхиальные спазмы, тысячу новых способов принесения пользы организму, при помощи которых она сможет приносить ту же самую пользу, но не пользоваться для этого бронхиальной астмой.*

*– Для тебя, Творческая часть Я, это работа достаточно ясная и привычная, так как ты ежедневно много раз делаешь выбор среди тысяч вариантов поведения, выбирая наилучший на данном этапе для организма. Поэтому я даю тебе на эту работу не больше одной минуты. Выбери тысячу вариантов и останови движения руки.*

Обычно в этой ситуации рука действительно останавливается где-то в пределах одной минуты, что является сигналом, что творческая часть Я сделала свою работу.

Этот длинный мой монолог направлен на дальнейшую диссоциацию пациента с болезнью. Я рассказываю Творческой части Я механизм появления болезни, те мотивации, которые тогда помогли выйти из затруднительного положения, то, какую пользу и какой вред все это принесло.

И констатирую то, что изменившаяся Светлана перестала нуждаться в болезни. Понятно, что все это в значительной степени направлено на закрепления у 1 Я нового отношения к тому, что с ней происходило, на то, чтобы перенести контекст в новые рамки (рефрейминговать контекст). Я

здесь уже говорю о болезни в прошедшем времени (вместо «появились» – «появлялись»), закрепляя таким образом эту диссоциацию и через это внушая, что болезнь остается в прошлом. После сеанса я даю задание пациенту с данного момента ВСЕГДА относительно болезни говорить именно так – в прошедшем времени.

Когда я прошу бессознательное создать тысячу новых вариантов принесения пользы частью Я, которая была ответственна за болезнь, я через это точно отсекаю сознательные поиски решения проблемы.

Сознание неспособно за это время создать такое количество вариантов нового поведения. А бессознательное в десятки тысяч раз мощнее сознания и легко справляется с этой задачей. И решение задачи будет произведено с помощью бессознательных ресурсов. А это значит, что это будут новые для сознания подходы. И значит, что вероятность их реализации резко увеличивается.

*– Теперь я обращаюсь к той части Я, которая БЫЛА ответственна за делание бронхиальный спазмов. Вот сейчас перед тобой появилась тысяча способов, при помощи которых ты можешь приносить пользу организму, не прибегая при этом к бронхиальной астме. И каждый из них способен решить твои проблемы.*

*– Выбери среди них три способа, которые ты сможешь использовать для этого наилучшим образом. И когда ты их выберешь, останови движения руки. И я то-*



*же даю тебе на эту работу не больше одной минуты. Но не все варианты тебе подходят. Выбери наилучшие для себя.*

*После остановки руки:*

*– А теперь посмотри внимательно на эти три новых способа принесения пользы тобой организму и скажи мне пожалуйста: Нравятся тебе эти три новых варианта поведения?*

*– Да.*

*– Сможешь ты использовать эти три способа или один из них вместо старого – вызывания бронхиальной астмы?*

*– Да.*

*– И теперь тебе перестала быть нужна бронхиальная астма? Если да, то останови движения руки.*

*– Да.*

*Все, что делается на этом этапе, является первым этапом ассоциации пациента с новыми формами его поведения.*

*– Теперь я обращаюсь ко всем остальным частям Я. Мы только что нашли для части Я, в результате деятельности которой появлялись бронхиальные спазмы, новые способы принесения ею пользы организму. И теперь она будет приносить пользу организму при помощи этих новых способов, отказавшись от бронхиальной астмы. Вы согласны с тем, чтобы часть Я, которая была ответственна за делание бронхиальной астмы, ста-*

*ла приносить пользу организму при помощи трех новых способов принесения пользы?*

*– Да.*

*– Но, может быть, есть такие части Я, которые считают, что это ущемляет их интересы, может быть есть такие части, которые считают, что бронхиальная астма должна продолжаться, что она может быть полезной. Я даю полминуты. Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движения руки. Если за полминуты ни одна часть Я не выйдет на поверхность и не остановит движения руки, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с тем договором, который мы заключаем с частью Я, которая была ответственна за бронхиальную астму. И с этого момента договор вступит в силу.*

После этого я полминуты жду реакции бессознательного. Если рука продолжает двигаться как ни в чем не бывало, то я говорю:

*– Возражающих частей Я нет! Все части Я согласны с тем, что часть Я, в результате деятельности которой появлялись бронхиальные спазмы, станет приносить пользу организму при помощи трех новых способов.*

*– Я обращаюсь к Творческой части Я! Сейчас перепрограммируй эту часть Я. И все старые программы принесения ею пользы организму выбрось на свалку истории... А на это место запиши новые способы принесения*

*ею пользы организму. И когда ты это сделаешь, останови движения руки.*

*– Да!*

*– И с этого момента договор вступает в силу!*

Если появляется возражающая часть Я, то надо опять обратиться к Творческой части Я. И попросить ее поговорить с возражающей частью Я, узнать ее претензии. Чаще всего она возражает из-за того, что выбранные новые способы мешают ей выполнять свою функцию.

Надо попросить Творческую часть Я выбрать другие способы из тысячи вариантов, которые не будут мешать возражающей части Я выполнять свою функцию и при этом их можно использовать вместо бронхиальных спазмов. И когда часть Я просигнализирует, что она нашла новые три способа, надо опять обратиться ко всем частям с экологической проверкой.

Если при экологической проверке не все части Я соглашались с теми изменениями, которые мы сделали, то надо обратиться к пациенту и спросить: «Вы не догадываетесь – что это за часть Я?». Не всегда, но очень часто пациенты четко указывают, что это за часть Я и почему она возражает против этих изменений.

*– Часть Я, которая была ответственна за бронхиальные спазмы. Ты нашла новые способы принесения тобю пользы организму. И я хочу дать тебе новое имя. Ты согласна стать частью Я, которая ответственна за*

**благополучие организма?**

**– Да!**

Это окончательный этап ассоциации с новыми формами поведения. А также фиксация того, что теперь эта часть Я является приносящей пользу организму.

**– Часть Я, которая ответственна за благополучие организма. Я знаю, что любая перестройка требует определенного времени. Сколько тебе нужно дней на то, чтобы полностью перейти на новые способы принесения тобою пользы организму? Сейчас я буду считать: один, два, три, четыре и так далее. Если ты считаешь, что для этого тебе надо 10 дней, то когда я буду считать: Десять!, ты остановишь движения руки. Если тебе надо какое-то иное количество времени (или большее или меньшее), то тогда и остановишь движения руки, когда я буду считать эту цифру.**

После этого я начинаю считать. Считать надо в такт с движением руки. Если она качается часто, придется частить со счетом. И будет намного лучше считать раз на два-три движения. Этот прием позволяет поставить временные границы и ограничить срок изменений в ДНЯХ.

Если эту процедуру не провести, то бессознательное ответит, что перейдет на новый режим работы. Когда? Когда-нибудь! А когда-нибудь может наступить за несколько дней до смерти! Конечно, чаще всего бессознательное четко не соблюдает сроки. Но данная процедура позволяет ограничить

сроки выздоровления в разумных границах.

Опять же, очень важно при счете количества дней, по прошествии которых наш с частью Я договор вступит в силу, фиксировать это словами: «Да, по прошествии 12 дней договор вступит в силу!». Через это мы даем пациенту четкие ориентиры: когда у него начнутся позитивные изменения в самочувствии. И человек на сознательном уровне понимает, что облегчение состояния будет не когда-нибудь – в туманном будущем, а через вполне определенное время.

Конечно, всегда есть опасность, что к данному сроку изменения в самочувствии (особенно в той степени, в которой хочется пациенту), не проявятся. Но это неизбежный риск, на который приходится идти. И его можно уменьшить в разговоре с пациентом после сеанса, сказав ему, что мы работаем с «черным ящиком», каковым является бессознательное. И что четкие сроки здесь не так важны. А важно, что ПРИМЕРНО к этому сроку начнутся подвижки в самочувствии (и так далее и тому подобное)

И на какой-то цифре рука останавливается. Я фиксирую это:

*– Итак, части Я, которая была ответственна за бронхиальную астму, на полный переход на новые формы принесения пользы организму требуется 26 дней. В течении этого времени спазмы будут появляться все реже и реже, будут становиться все слабее и слабее, будут меньше беспокоить организм и будут быстрее про-*

*ходить.*

*– Я поздравляю все части Я с этим договором. Я знаю, что если часть Я, в результате деятельности которой появлялись бронхиальные спазмы, отказалась от делания спазмов, то она самостоятельно от этого договора не откажется, а будет выполнять это вне зависимости от внешних обстоятельств.*

Здесь я делаю укрепляющие постгипнотические внушения, как бы финальные аккорды всей работы. На этом рефрейминг заканчивается.

После проведения рефрейминга я иногда прошу 1 Я обратиться к части Я, с которой я только что заключил договор о переходе на другие формы принесения ею пользы организму. И сказать, что он совершенно согласен с тем, что говорил психотерапевт и самим договором. И что если часть Я будет выполнять свою часть договора, то и 1 Я тоже будет считаться с потребностями этой части Я. И под конец поблагодарить эту часть Я за то, что она так хорошо служит организму.

Это становится своеобразной клятвой пациента в том, что и он будет теперь менять свое поведение. Если же учесть, что части Я в этой технологии нами выделяются как самостоятельные (но простые и примитивные) сущности, то для них эти слова 1 Я, обращенные к ним, имеют принципиально важное значение.

Ведь они все понимают БУКВАЛЬНО. И через это убеждаются, что период конфронтации действительно завершен.

Болезнь это тупик, из-за которого останавливается процесс развития. Во время рефрейминга я ищу обходные пути для продолжение прогресса.

Усилить воздействие слов психотерапевта на пациента и через это запрограммировать лучшее выполнение установок врача можно при помощи следующего приема. После того, как я проведу или рефрейминг или же психоанимационную работу я обращаюсь к пациенту с такими словами:

*– Сейчас я начну говорить фразы такого типа: «Вы сможете сделать это! Вы справитесь! У Вас получится! В сложной ситуации Вы останетесь спокойным, собранным и сделаете дело так, как нужно! Вам с каждым днем будет становиться все лучше и лучше во всех отношениях!» А Вы будете мысленно повторять за мной эти же фразы, но от себя: Я справлюсь! У меня получится! И так далее. Договорились?*

После этого я начинаю делать необходимые данному человеку с данными проблемами внушения на избавление от них. А он за мной повторяет. В результате мои внушения закрепляются самовнушениями пациента. Этот прием позволяет ЛЕГАЛИЗОВАТЬ для бессознательного пациента мои внушения, так как он произносит их в виде самовнушений в трансовом состоянии.

А я уже неоднократно говорил, что самовнушения человека, если они направлены на позитив и сделаны так, что доходят до бессознательного, будут безусловно им выполняться.

ся. И результат может быть на порядок выше, чем если только я внушаю или же только пациент будет себе внушать положительное.

Этот прием **ЧРЕЗВЫЧАЙНО (!)** эффективен в случаях, когда пациенту надо запрограммировать себя на определенное поведение в будущем. В этом случае пациент фактически делает себе самовнушения, находясь в трансовом состоянии. А в это время его самовнушения проходят к бессознательному легко и просто. И выполняются им часто вне зависимости от сопротивления Суперэго! А мои слова НЕ воспринимаются сознанием человека как внушения, а как только своеобразное «суфлерство».

Но безусловно они являются мощными внушениями, которые незаметно для пациента усиливают его самовнушения. Но пациент при этом будет убежден, что он внушил себе что-то – он получил результат от **СВОИХ** самовнушений! Вследствие этого у него резко повысится вера в возможности своего выздоровления или достижения своих целей.

И, чтобы еще больше усилить эту работу, можно после этого попросить пациента помедитировать и в образах увидеть себя после сеанса именно таким, каким я внушал и с чем он через свои самовнушения согласился. Этот прием позволяет включить уже образное самопрограммирование, то есть помогает бессознательному аудиальную информацию перевести в образную. А через это, перевести в кинестетику, то есть в реальные действия.



Когда я ввожу человека в гипнотическое состояние, я сам тоже нахожусь в медитативном состоянии. Я говорю хорошо знакомый текст и поэтому внутренняя речь отсутствует. И в это время у меня очень часто из бессознательного выскакивают готовый алгоритм проведения техники и приспособление ее к данному конкретному человеку с данным конкретным заболеванием.

Когда я разговариваю с частью Я и рука не двигается, то я говорю: *«Я тебе даю полминуты сказать мне, что ты не согласна. Если за это время рука или палец не дернется, то я буду считать, что ты согласна».*

Разговор с Творческой частью Я может быть с нашим меньшим влиянием на процесс. Можно обратиться к ней и сказать:

*– Творческая часть Я! Надо найти для части Я, которая была ответственна за болезнь, один или несколько новых способов принесения пользы организму. И очень важно, чтобы эти новые способы принесения пользы организму не входили в противоречие с деятельностью других частей.*

*– Собери все пожелания всех частей Я, учти их интересы, и найди такой вариант принесения пользы организму этой частью Я, который не вызовет сопротивления и возражений с их стороны И при этом позволит этой части отказаться от старого варианта принесения пользы и начать приносить пользу организму по но-*

*воту.*

И заканчиваю работу я так:

– А теперь полный покой, полная расслабленность в течении 5 минут. В это время внутри Вас будут происходить очень важные и нужные процессы. Будут восстанавливаться нервная регуляция, обменные процессы и гормональный баланс. А все то, о чем мы сейчас договорились, закрепляется в Вашем бессознательном в виде новых программ, по которым оно начнет работать. Спите!

Это очень важно! Человек обычно после этого успокаивается (все прошло, можно ослабить контроль!) и почти засыпает. И за эти 5 минут покоя и расслабленности изменения, которые мы сделали, перейдут из кратковременной памяти в долговременную.

Не забывайте об этом, уважаемые коллеги! Иначе результат рефрейминга может «смазаться». А то и стереться, если вы сразу после рефрейминга будете работать с очень эмоционально-насыщенными технологиями.

Затем производится стандартный вывод из гипнотического состояния, который описан в главе о первом сеансе гипноза.

После того, как пациент откроет глаза, я его опрашиваю.  
Пример:

– *Как Вы себя чувствуете?*

– *Хорошо.*

– *Ничего не болит, ничего не беспокоит?*

*– Нет.*

*– Скажите мне пожалуйста:рука останавливалась сама по себе?*

*– Да... Вроде бы так.*

*– Хорошо, но Вы СОЗНАТЕЛЬНО рукой не двигали?*

*– Нет, конечно. Но какое-то странное ощущение. Как будто это была я. И не я.*

*– Конечно же, это действительно так. Психика едина! И когда рука останавливалась, то ее останавливала какая-то часть Вашего Я. Поэтому можно с уверенностью констатировать: во время сеанса я действительно контактировал и разговаривал с Вашим бессознательным! Вы согласны?*

*– Да.*

*– И это позволяет мне утверждать, что я заключил договор не с Вами, а с некой бессознательной структурой, действия которой от Вас не зависят. Вы согласны?*

*– Да.*

*– И уже на основе этого я могу утверждать, что договор будет выполняться вне зависимости от Ваших сознательных желаний. Вы согласны, что это возможно?*

*– Да.*

*– Отлично! На этом сеанс лечения закончен.*

При помощи рефрейминга я произвожу искусственное и временное расщепление психики. И человека это очень впечатляет, когда я говорю как бы не с ним, а с какой-то частью

его Я. Это является одним из самых важных механизмов, поддерживающих его веру, что таким образом он выздоровеет. Ведь если его просить: «Сделай это по-новому!», он может и согласиться. Но все равно будет сомневаться: «А может, не получится? Ведь сколько раз я пытался это делать – и не получалось! Например, когда я решал заниматься утренней зарядкой».

Но мы прекрасно знаем, что он при этом все время двигался по заколдованному кругу, то есть фактически делал одно и то же с одним и тем же результатом.

Но когда ЧТО-ТО внутри него (НЕ ОН!) решает изменить поведение, то ответственность с него как бы снимается. И результат, чаще всего, будет намного большим, чем в случае работы только с сознанием.

Происходит делегирование полномочий с не умеющего этого делать и «бестолкового» 1 Я к «главному исполнителю». Человек диссоциируется от ответственности, передает ее этой части. И он решает: «Раз это был договор с бессознательным, то теперь все будет хорошо! Если оно согласилось изменить свои действия, то значит – так оно и будет!»

А, так как бессознательное – это сам человек, то ответственность все равно остается на нем же. Но этот прием позволяет человеку преодолеть парализующий его барьер неверия в себя, что для многих клиентов очень важно.

Таким образом рефрейминг позволяет диссоциировать человека от сознательных попыток решения своих проблем.

Более глубокой диссоциации можно достичь или при помощи нарко-гипноза, или в состоянии самого глубокого гипноза. Но первый опасен (в плане возможных последствий действия наркотического вещества). А второй очень трудно достижим из-за страха пациента перед потерей контроля над собой. А работу с рефреймингом через кинестетический канал может освоить любой психотерапевт, так как очень четко структурирован.

Перед работой в НЛП-парадигме надо четко понять – когда и в связи с чем появилась часть Я, которая создает проблемы для 1 Я (образно говоря – когда ей было приказано делать все для того, чтобы 1 Я боялось собак). То есть надо понять – когда и какую пользу приносил болезненный симптом? И это надо сделать на том уровне понимания пациентом своего состояния, которого он достиг и на основе того понимания механизмов психики, которое я излагаю в теоретической части.

И чем интереснее будет синтез анамнестического материала с теоретическим материалом, тем эффективнее будет договор, который будет заключен во время рефрейминга. Ведь на самом деле никаких частей Я, которые бы были анатомически (или хотя бы функционально) отделены от остальной психики, нет. И мы играем с пациентом в некую игру, где каждый соблюдает свои правила. Когда я договариваюсь с какой-либо частью Я, то я на самом деле договариваюсь с самим человеком.

Обычно перед сеансом мы с пациентом достаточно долго пытаемся понять позитивную роль, которую выполняет для личности часть Я, в результате деятельности которой появилась болезнь. Но обозначить ее позитивную роль удастся не всегда. Поэтому я чаще всего начинаю разговор с ней, так и называя – по результату деятельности. А затем уже спрашиваю ее: «Ты часть Я, которая ответственна за то-то и то-то?» И если она подтверждает это, то я ее так и начинаю называть.

Но если и это не помогает, то в этом случае во время рефрейминга очень полезно обратиться к 1 Я (ведь он внимательно и с интересом следит за процессом). Когда вы устанавливаете контакт с частью Я, то вся информация, связанная с ней тоже вытаскивается на предсознательный уровень. И пациент может «ухватить ее за хвост».

Во время разговора с этой частью Я надо обратиться к 1 Я и спросить: «Вот Вы чувствуете эту часть рядом с собой. Как Вам кажется – какую пользу приносит эта часть Я? Какие у Вас появились ощущения, какие ассоциации, какие события Вашей жизни вспомнились?» Вероятность выхода информации наружу в этом случае очень высока.

Этот же прием можно использовать для выяснения и года, когда произошло ключевое событие являющееся корнем болезни. В гипнотическом состоянии нужно обратиться к части Я, ответственной за болезнь. И спросить ее – когда произошло событие? А потом сказать: «Сейчас я буду считать годы: это произошло в 2016 году... в 2015... в 2014... и т.д.

А ты остановишь руку на том году, когда это произошло.

После проведенной психотерапии в бессознательном происходят процессы перестройки, а человек видит это в виде символических сновидений. И на следующем сеансе надо обязательно расспросить пациента об этих снах. И если сны светлые и радостные, если человек видит какое-то свое движение по жизни, то это говорит о том, что бессознательное уже перерабатывает эту информацию и готовится к ее реализации.

Также важно расспросить пациента о самочувствии. Если у него появляется прилив сил, улучшается настроение и поднимается жизненный тонус (пусть даже только на час!), это говорит о том, что бессознательное приняло все эти изменения, вдохновилось тем, что преграды пали и можно развиваться.

На первом сеансе я обычно только ввожу человека в гипнотическое состояние, создаю кинестетический канал. А уже на втором провожу подобный описанному выше рефрейминг. Но если времени мало и надо сделать рефрейминг как можно быстрее, то надо обратиться к пациенту: «Рука дернулась (или останавливалась) сама по себе?» Если он кивнет головой, то это говорит, что отвечало бессознательное, а не сам человек. И кинестетический канал действительно создан. И, в принципе, уже можно делать рефрейминг.

Ко мне (да и к вам тоже) очень часто приходят пациенты, которые обременены диагнозами и принимают кучу разных

лекарств. И они частенько спрашивают – как с этим быть, продолжать ли прием?

Я им отвечаю, что через три-четыре сеанса опять мне задайте этот вопрос. Я обращаюсь к бессознательному и говорю, что мы сделали те и те изменения, договорились с той-то и той-то частями Я об изменении их деятельности. И что лекарства стали не только не нужны, но и вредны. И спрашиваю: *«Когда можно начать снижать дозы таблеток и когда от них полностью отказаться?»* И сначала я считаю дни для того, чтобы понять – когда можно начать снижать дозу. А потом – когда полностью отказаться».

Этот прием позволяет человеку с легким сердцем и без опасений (А вдруг мне опять станет плохо, если я откажусь от таблеток?) слезть с лекарственной «иглы». И таким образом утвердиться в мысли о психосоматическом характере его предыдущих страданий. А это еще сильнее его убеждает в том, что его здоровье – в его руках!

Конечно, мой разговор с частями Я это большая и неосознаваемая пациентом игра. Но игра нужна и будет продолжаться, если обе стороны будут выполнять условия игры. И если мы договорились с какой-то частью Я об изменении ее поведения, то это ее договор с пациентом.

И чтобы игра продолжалась, то и пациент должен выполнить этот договор. А результат – тот, который нам обоим нужен, пусть даже полученный в игровой форме или же в виде



самообмана пациентом. Здесь процесс похож на кодирование алкоголика: он знает что это обман, но он обманываться рад, так как сам остановиться не мог.

Внешне мой разговор с бессознательным может восприниматься громоздким. Я постоянно повторяю полные названия частей Я и так далее и тому подобное. Но это безусловная необходимость при разговоре с бессознательным. Оно понимает все БУКВАЛЬНО и не способно, как это делает сознание, додумывать недосказанное и доходить до смысла сказанного.

Например, чувство юмора в трансовом состоянии отключается. Поэтому разговор с бессознательным, если мы хотим, чтобы он был эффективен, не должен содержать двусмысленностей. В – общем и целом, разговор с ним должен проводиться как с 5-6 летним ребенком, который еще не освоил абстрактного мышления.

Я привожу как бы идеальную схему разговора с бессознательным, когда оно сразу же соглашается со мной, отвечая «Да!» Но так бывает не всегда. И если бессознательное говорит «Нет!» в том месте сеанса, где я привожу ответ «Да!», то надо или возвращаться на один, или на два шага назад и опять идти к тому, чтобы ответ был «Да!».

Но уже немного по-другому уговаривать бессознательное! Или тут же, на этом же шаге, убедить часть Я снять свое возражение. Это очень хорошо можно сделать так, как это делал М. Эриксон (*Ты ведь существуешь для того, чтобы*

*приносить пользу организму, да? А то, что я предлагаю, безусловно принесет пользу, да? I Я очень страдало от болезни, так ведь? Тогда согласись с необходимыми изменениями!).* Здесь задается три вопроса, на которые часть Я вынуждена ответить «Да!». А с четвертым утверждением она тоже вынуждена будет согласиться – так устроена психика!

Во время проведения работы в нейро-лингвистическом стиле я работаю с бессознательными частями Я, а сознание в это время находится в прострации. И очень часто люди видят определенные образы, которые с моей точки зрения являются образным отражением ведущейся в это время в бессознательном работы. Эти образы являются символами этих процессов. И на их основе можно делать выводы об успешности или не успешности проводимых манипуляций.

Например, при работе с частью Я, ответственной за рак, человек может увидеть образы весеннего таяния снега, расцветания природы. И мы можем предполагать, что техника сработала и в конце концов приведет к «таянию» раковой опухоли. И эти образы можно будет использовать при работе в психоанимации.

Если при разговоре с частями Я психотерапевт постоянно получает положительные ответы тогда, когда этого хочет, это говорит о том, что он идет по правильному алгоритму лечения для данного человека. Если же появляются отрицательные ответы и ему приходится возвращаться на шаг или

несколько шагов назад, то это говорит, что что-то было не до выяснено при сборе анамнеза.

И лучше всего в этом случае прервать рефрейминг и собрать более углубленный анамнез, возможно при помощи тестов. Конечно, можно последовательно устранять возражения. Но вероятность, что что-то при этом будет упущено, достаточно большая.

Естественно, одного 6 шагового рефрейминга может быть недостаточно для решения проблемы, эту работу надо поддержать еще и другими методами. Но, в принципе, основная работа проводится в процессе заключения договора в рамках 6 шагового рефрейминга.

И после проведения этой работы пациентам спокойно можно давать техники саморегулирования с установкой: «Теперь твое бессознательное не будет сопротивляться твоим усилиям преодолеть мешающие формы поведения!» И если после этого человек начнет делать те или иные саморегулятивные усилия, то их эффективность станет намного большей.

Вы также должны знать, что во время работы с бессознательным через руку, она становится холоднее. Также очень часто бывает, что рука, через которую идет разговор с бессознательным, затекает или онемевает. Возможно, что это связано с тем, что в это время повышается тонус симпатической нервной системы.

Конечно же, ничего страшного в этом нет, но пациенты

иной раз беспокоятся по этому поводу. Можно сказать им, что это охлаждение руки как раз и является свидетельством того, что бессознательное брало управление рукой в свои «руки». А это как раз то, чего мы добивались!

## **Глава 35. Рефрейминг с частью Я, ответственной за неприятие зеленого цвета**

Рефрейминг одному и тому же пациенту можно проводить несколько раз. Любая болезнь или же проблема имеет множество корней. И в «заговор» для побега из «золотой клетки» могут быть вовлечены многие заинтересованные части Я. Например, в случае со Светланой я также провел рефрейминг с частью Я, ответственной за аллергию ко всему зеленому, так как следы отрицательного отношения к первому мужу могли быть достаточно сильными факторами, которые привели к аллергии на лещину. При помощи этой техники я внедрил Светлане мысль, что соприкосновение с зеленым не означает возвращение к первому мужу.

После введения в гипнотическое состояние я обращаюсь к части Я, которая ответственна за неприятие зеленого цвета. И если она выходит на контакт со мной, то говорю ей, что 1 Я очень намучилась с первым мужем, любителем зеленого цвета. И когда во втором браке она попала в «золотую клетку» и ей было психологически тяжело, ее агрессия за неимением другого приемлемого выхода была направлена на ЗЕЛЕНУЮ лещину. И она создала тебя для того, чтобы с твоей помощью вырваться на свободу.

И если эта часть подтверждает, что она «приложила руку» к появлению аллергии, то я убеждаю ее в том, что то время давно прошло. И что если 1 Я опять встретится с зеленым цветом, то не надо звонить во все колокола, и предупреждать ее, что она идет в «золотую клетку». И что сам по себе зеленый цвет не виноват, что так уж получилось в жизни, что образовалась патологическая связь между неприятностями и зеленым. И эта связь очень вредна, ее надо сломать. И говорю ей, что и я и 1 Я хотим, чтобы она, эта часть Я, которая ответственна за неприятие зеленого цвета, перестала сохранять эту связь и стала приносить пользу другими способами.

Затем я прошу 1 Я подтвердить мои слова, мысленно обратившись к этой части Я. И если после всего этого она соглашается перестать делать аллергию на зеленый цвет, я обращаюсь к творческой части Я. И говорю ей, что рядом с ней, внутри психики есть часть Я, которая ответственна на неприятие зеленого цвета. Она образовалась еще во время первого замужества как реакция неприятия чрезмерного увлечения 1 мужем зеленым цветом. Вполне возможно, что это увлечение так достало 1 Я, что закрепились глухая неприязнь не только к мужу, но ко всему, что он любил.

И вот во втором замужестве ружье выстрелило! Когда 1 Я после родов ребенка опять попала в ситуацию «золотой клетки» и искала выход, часть Я, ответственная за неприятие зеленого, явилась инициатором нахождения выхода. Неприятие зеленого переметнулось на неприятие зеленых листьев

и пыльцы, что вызвало аллергическую реакцию на бронхах и их спазм. И это привело к тому, что 1 Я не только попала обратно в город, но и получила послабления относительно забот о ребенке. И вот в то время образовалась часть Я, которая была ответственна за бронхиальную астму. А ее помощниками были части Я, ответственные за делание спазма и делание аллергии. А еще выше над ними в этой цепочке образования болезни стояла часть Я, ответственная за неприятие зеленого.

И затем я прошу Творческую часть Я, найти для части Я, которая БЫЛА ответственна за неприятие зеленого цвета 1000 новых варианта принесения ею пользы организму.

Затем я обращаюсь к той части Я, которая БЫЛА ответственна за неприятие зеленого цвета. И прошу ее выбрать из этой 1000 вариантов три способа, которые она сможешь использовать для принесения ею пользы организму наилучшим образом. И когда она подтвердит, что сможет использовать эти три способа или один из них вместо старого – вызывания неприятия зеленого цвета, то я провожу экологическую проверку. И если возражений со стороны других частей нет, то я спрашиваю эту часть Я – сколько ей надо дней для того, чтобы полностью перейти на новые способы принесения пользы организму? И когда я получаю ответ, то фиксирую для всей психики:

***-Итак, части Я, которая была ответственна за неприятие зеленого цвета, на полный переход на новые***

*формы принесения пользы организму требуется 26 дней. В течении этого времени отношение к зеленому цвету будет постепенно меняться ко все более лучшему. И часть Я, которая была ответственна за неприятие зеленого цвета, будет постепенно перестраиваться на другие способы защиты организма от неприятностей.*

*Я поздравляю все части Я с этим договором. Я знаю, что если часть Я, которая была ответственна за неприятие зеленого цвета, отказалась от старых форм принесения пользы организму и перешла на новые, то она самостоятельно от этого договора не откажется, а будет выполнять это вне зависимости от внешних обстоятельств.*

И на этом рефрейминг закончен.



## Глава 36. Рефрейминг с частью Я, ответственной за активный образ жизни

При работе со Светланой я заподозрил, что здесь не обошлось без части Я, ответственной за активный образ жизни. И решил провести с нею такой рефрейминг.

Разговор со Светланой перед этим сеансом:

*– На прошлых сеансах мы убедились в том, что ваша болезнь действительно была вам неосознаваемо нужна. Теперь вы согласны с этим? (Да.) Болезнь помогла вам вырваться из «зеленой тюрьмы». Но мне представляется, что в процессе появления первых приступов болезни участвовала еще одна часть вашего Я. Ведь вы очень активный человек. И вы в своей жизни не надеетесь ни на кого – только на саму себя.*

*Вот, например, вы сейчас работаете главным бухгалтером коммерческой фирмы, хотя для бюджета семьи ваша зарплата – как капля в море. Но вы пошли на эту работу не ради денег. Вы мне говорили, что это связано с тем, что вы не должны потерять своей профессии – а вдруг муж опять куда-либо денется. Это так? (Да.)*

*И вполне возможно, что та часть вашего Я, спортивная, ведущая организм ко все более активной жизни и которая*

*была сформирована вашим отцом, попав в загородный дом, ужаснулась: как В ЭТИХ УСЛОВИЯХ реализоваться? И она решила участвовать в «заговоре» других частей Я, которые решили сломать эту ситуацию. Согласны, что это могло произойти? (Да.) И вот сегодня я хочу поговорить и с ней. И договориться с ней о других методах обеспечения ее активности.*

После введения в гипнотическое состояние я обращаюсь к бессознательному. И говорю, что я знаю, что внутри есть такая часть Я, которая делает все для того, чтобы 1 Я была хозяйкой своей жизни, надеялась только на свои силы в обеспечении выживания и не зависела ни от кого, кто может предать. И когда она откликается, я приветствую ее и благодарю ее за то, что она так просто и быстро вышла со мной на контакт. На мой вопрос она подтверждает, что тоже приложила «руку» к появлению этой болезни. И что она была очень недовольна тогда, когда родился ребенок. 1 Я должна была на долгое время не только оторваться от активной деятельности, но даже от удовлетворяющего ее общения.

После этого я говорю ей:

*– Может быть, на том этапе это и было необходимо. Но теперь обстоятельства изменились. Теперь организму не грозит попасть в эту «тюрьму». Но 1Я и организм продолжают страдать от приступов бронхиальной астмы, которая мешает не только активному образу жизни, но и опасна для жизни. И 1Я очень хочет*

*избавиться от бронхиальной астмы. И на этой основе вести более активный образ жизни. Ведь ваши цели совпадают?*

*– Да.*

*– Мне представляется, что и твоей работе мешает эта болезнь. Это так?*

*– Да.*

*– И ты больше не будешь в будущем помогать ни одной части Я, которая бы хотела вернуть бронхиальную астму?*

*– Да.*

*– И когда организм полностью избавится от бронхиальной астмы, ты будешь помогать 1 Я вести более активный образ жизни. Так?*

*– Да.*

*– Я благодарю тебя за сотрудничество. И я знаю, что если ты взяла на себя это обязательство, то больше никогда не возвратишься к старому. До свидания.*

Как вы видите, уважаемые коллеги, при работе в рефрейминге последующие сеансы я делаю в более простом варианте, перестаю на каждом шагу «расшаркиваться». При работе с одним человеком это можно делать, так как я в предыдущих сеансах высказал почтение бессознательному. Но если вы будете на последующих сеансах продолжать «расшаркиваться» на каждом шагу, то вреда не будет.

## Глава 37. Создание новых частей Я

После того, как мы договорились с частью Я, в результате деятельности которой появлялись бронхиальные спазмы, о том, что теперь она уже не будет делать эту болезнь, желательнее создать две новые части Я, которые будут предотвращать случайные спазмы и аллергические реакции.

Ведь человек является условно-рефлекторным существом. И те импульсы на бронхиальную астму, которые отправляла в организм эта часть Я, вызывали большую и разнообразную реакцию всех функциональных систем, которые были задействованы в этом процессе. И эти «накатанные колеи» в организме остались.

И если человек несколько раз реагировал на те или иные обстоятельства своей жизни определенным образом, то вероятность того, что при возникновении в будущем подобных ситуаций, он будет реагировать в рамках привычной «колеи», очень высока.

И в организме человека, страдавшего бронхиальной астмой и которому был проведен рефрейминг, этот механизм, скорее всего, тоже существует. И если его не заблокировать, то результаты работы могут быть в значительной степени аннулированы.

И даже если мы заключили договор с частью Я, которая была ответственна за болезнь, и она согласилась в будущем

приносить пользу другими, более экологическими способами, те факторы, которые были запускающими, своеобразными «забойными козликами», могут опять сорвать человека в «штопор». И нужно, во-первых, поставить преграду на пути этого процесса. Во-вторых, надо разрушить этот механизм, разорвать эти условно-рефлекторные связи. И чтобы добиться этого, я на следующем сеансе создаю новую часть Я, которая будет блокировать спазмы. А на следующем сеансе по этой же схеме создаю часть Я, которая будет противодействовать появлению аллергических реакций.

## **Глава 38. Создание новой части, ответственной за борьбу с бронхиальными спазмами**

Беседа с пациентом перед этим сеансом.

*– Когда-то вы не умели ходить. Но потом, с помощью проб и ошибок, вы этому делу научились. И внутри вас появилась часть Я, ответственная за прямо-хождение, которая освобождает вас от ежесекундной необходимости обдумывать свои дальнейшие движения. Согласны?*

*Потом вас научили писать. Сначала вы выводили буквы сознательно, думая над каждым движением. Но потом, натренировавшись, вы научились делать это достаточно автоматически. И теперь вам достаточно только думать о том, что вы хотите написать, а часть Я, которая ответственна за это (назовем ее Писарем), слушает вас и записывает все на бумагу. Можно этот процесс представить в таком ракурсе?*

*И я сейчас проведу внутри вас подобный процесс. Я хочу создать внутри вас новую часть Я, которая будет как бы плотинкой на пути спазмов. Откуда бы и по какой бы причине эта «лавина» не срывалась, эта часть Я тут же встанет на пути спазма непреодолимой преградой.*

*Процесс создания частей Я не обязательно такой долгий,*

*как это было с обучением хождению. Вот вы, например, знаете, что часть Я, ответственная за страх перед собакой, создается чуть ли не мгновенно. Мы можем воспользоваться этими уже существующими механизмами и создать новую часть Я достаточно быстро. Итак, приступаем!*

После введения в гипнотическое состояние я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой появлялись бронхиальные спазмы:

*– Я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой появлялись бронхиальные спазмы!*

*– Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Я приветствую тебя и благодарю тебя за то, что ты опять выходишь со мной на контакт. И хочу тебя спросить: Тот договор об изменении твоей деятельности, который мы создали на прошлом сеансе, на сегодняшний день сохраняет силу?*

*– Да.*

Это очень важный момент лечения. Это фиксация для 1 Я того, что бессознательное приняло эти изменения и не намерено в будущем отказываться от договора. Что приводит к появлению еще большей уверенности у пациента в том, что теперь все будет хорошо.

*– Я благодарю тебя за то, что ты держишь свое слово и так хорошо служишь организму! Но есть одна проблема. Болезнь длилась так долго, что появились меха-*

*низмы, которые действуют условно-рефлекторно. И которые могут уже без твоего участия приводить к спазмам.*

*– И для того, чтобы разрушить эти механизмы и пресечь условно-рефлекторные спазмы, я хочу создать внутри психики НОВУЮ часть Я, которая займется этой работой. Тебе теперь делать спазмы не нужно. И эта часть Я будет помогать тебе приносить пользу организму другими способами. Ты согласна, чтобы внутри психики появилась такая новая часть Я?*

*– Да.*

*– Тогда я обращаюсь к Творческой части Я. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты вышла со мной на контакт. Я обращаюсь к тебе с такой проблемой. На прошлом сеансы мы с твоей помощью заключили договор с частью Я, в результате деятельности которой появлялись бронхиальные спазмы. И она нашла для себя другие, более экологичные способы принесения ей пользы организму. И я благодарю тебя за ту работу, которую ты сделала.*

*Но внутри еще остались действующие механизмы того процесса, который в конце концов приводил к приступу бронхиальной астмы. И я хочу создать внутри новую часть Я, которая будет блокировать условно-ре-*



***флекторные спазмы и разрушит этот механизм.***

– И только ты, Творческая часть Я, можешь нам помочь. Ты уже многократно создавала новые части Я, которые до настоящего времени работают на пользу организму. Поэтому тебе известен механизм их создания.

***– Я прошу тебя создать сейчас такую новую часть, но вначале как бы ее «скелет». Я прошу тебя придать ей все способности и разнообразные возможности, при помощи которых она будет делать свое дело и дай ей необходимое количество энергии для этой работы.***

***– И когда ты сделаешь эту работу, мы предоставим эту новую часть Я на обзор всем остальным частям Я. И если они одобряют появление такой новой части Я, то уже только тогда ты сделаешь эту новую часть Я такой же реальной, как все остальные части Я.***

***– Пожалуйста, создай эту новую часть Я и когда это будет готово, останови руку.***

После того, как рука остановится, я продолжаю:

***– Я обращаюсь ко всем частям Я, которые имеются в бессознательном! Вот сейчас перед вами появилась новая часть Я. Ее роль в организме, если вы одобрите это, будет заключаться в том, что она предпримет все усилия, чтобы не допустить в будущем спазмов в бронхах. Эта часть Я будет блокировать все эти реакции в самом зародыше, не пропуская эти спазмы к бронхам.***

***Таким образом, она поможет организму окончательно-***

*но и навсегда избавиться от бронхиальной астмы. Творческая часть Я снабдила ее достаточным инструментарием для того, чтобы она справилась с этой задачей.*

*Я обращаюсь ко всем частям Я, которые имеются в бессознательном! Вы согласны, чтобы внутри появилась такая новая часть Я, которая будет приносить организму такую пользу. Если согласны, то остановите движение руки.*

*– Да.*

*– Но, может быть есть какие-то части Я, которые против появления этой части Я, может быть есть части Я, которые считают, что деятельность этой части Я будет мешать реализации их функций? Или, может быть, внутри есть части Я, которые считают, что бронхиальная астма нужна? Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движение руки. Я даю полминуты. Если в течении этого времени ни одна часть Я не остановит движения руки, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с появлением внутри такой новой части Я.*

После этого я внимательно смотрю за движением руки. Если рука не останавливается, то мои следующие действия таковы:

*– Возражающих частей Я нет!*

Если рука останавливается, то я опять обращаюсь к Творческой части Я. И говорю ей, что внутри психики есть некая

часть Я, которая возражает против появления новой части Я в таком виде, в каком ты ее создала. И прошу ее обратиться к возражающей части Я, расспросить ее – почему она возражает? А затем изменить некие свойства новой части Я так, чтобы и были сняты возражения. И при этом функции новой части Я остались теми же, то есть чтобы она, даже вынужденная измениться, могла эффективно бороться со спазмами. И когда Творческая часть Я остановит руку, я опять провожу экологическую проверку. И если больше возражающих частей Я нет, то иду дальше.

*– А сейчас Творческая часть Я вдохни в эту новую часть ИСКРУ ТВОРЧЕСКУЮ, сделай ее такой же реальной, как все остальные части Я. И помести ее рядом с остальными частями Я. И когда ты это сделаешь, останови движения руки.*

*– Да.*

*– Новая часть Я! Ты меня слышишь?*

*– Да.*

Как только я слышу ее ответ, я нажимаю указательным пальцем на грудину пациента. Таким образом я ее якорю, как бы фиксирую ее появление внутри психики. Это очень важный момент, который делает ее для пациента как бы реально существующей, привязанной к его телу.

*– Я приветствую тебя, новая часть Я! Я поздравляю тебя с твоим рождением. И желаю тебе успехов в твоей деятельности! Скажи мне, пожалуйста: твоя зада-*

*ча заключается в том, чтобы внимательно следить за всеми процессами, которые происходят в организме и вне него? И если те факторы, которые провоцировали начало приступа, начнут действовать, то ты встанешь на их пути как плотина, остановишь их и как метлой выметешь их из организма?*

*– Да.*

*– И когда ты полностью войдешь в работу, создашь необходимые механизмы, с помощью которых ты будешь делать свою работу, ты справишься с этими факторами?*

*– Да.*

*– Но я знаю, что любая перестройка требует определенного времени. Новая часть Я, которая ответственна за борьбу со спазмами! Сколько тебе нужно дней на то, чтобы полностью выйти в рабочий режим, создать все необходимые механизмы, с помощью которых ты будешь противодействовать спазмам?*

*– Сейчас я буду считать: раз, два, три, четыре и так далее. Если ты считаешь, что для этого тебе надо 10 дней, то когда я буду считать: Десять! ты остановишь движения руки. Если тебе надо какое-то иное количество времени (или большее или меньшее), то тогда и остановишь движения руки.*

После этого я начинаю считать. И на какой-то цифре рука останавливается. Я фиксирую это:

*– Итак, новой части Я для полного выхода в рабочий режим требуется 18 дней. В течении этого времени она будет действовать все более и более эффективно. И примерно через 18 дней сможет полностью блокировать спазмы.*

Здесь я провожу скрытую форму внушения, хотя вроде бы только констатирую результаты счета.

*– Я поздравляю все части Я с появлением этой части Я. Я благодарю все части Я за эту работу и прощаюсь с вами.*

Точно по такому же алгоритму создается часть Я, которая будет препятствовать развитию аллергии (в данном случае на лещину). Подробнее об этом смотрите в главе лечении аллергий.

## **Глава 39. Тренировка части Я, ответственной за борьбу со спазмами**

Мы проводим рефрейминги, создаем части Я... И все бы хорошо! Но для пациента все это находится в виртуальной плоскости. И он совершенно не уверен в том – сработает ли все это в ответственный момент, то есть при попадании аллергена в организм. И начале процесса спазма? И чтобы убедить его в том, что все серьезно, что это обязательно будет работать, я после создания новой части Я тренирую ее.

Перед сеансом я говорю пациенту:

*– На прошлом сеансе гипноза мы создали новую часть Я, которая будет теперь бороться со спазмами, откуда бы они не шли и какого бы генеза не были. И таким образом мы разрушили еще одно звено в той цепочке, которая приводила организм к приступу бронхиальной астмы. И я хочу показать Вам, что это не просто какая-то словесная эквилибристика, что эта часть Я действительно работает.*

После введения в гипнотическое состояние:

*– Я обращаюсь к новой части Я, которую мы с Творческой частью Я создали на прошлом сеансе. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты вышла со мной на контакт. Я хочу тебя спросить: Тебя приняли все остальные части хорошо?

– Да.

– И никто с тобой не пытался бороться? Если не пытался, то останови руку.

– Да.

– Отлично! А сегодня я хочу включить тебя в работу и потренировать тебя. Это очень важно! Для 1 Я – чтобы оно знало, что внутри появился действенный механизм противодействия спазмам и можно не беспокоиться, что опять внезапно «прихватит» приступ. Для части Я, которая была ответственна за бронхиальные спазмы – чтобы она знала, что ничто не заставит ее нарушить заключенный договор. А для тех частей Я, которые могли бы в будущем решить использовать бронхиальные спазмы в своих собственных целях, ты продемонстрируешь свою силу и тщетность их поползновений. Ты согласна?

– Да.

– Тогда я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой появлялись бронхиальные спазмы. Ты меня слышишь?

– Да.

– Я приветствую тебя и прошу тебя мне помочь. Я хочу сегодня включить новую часть Я, которая ответ-

*ственна за борьбу со спазмами, в работу и потренировать ее. Я прошу тебя сейчас сделать бронхиальный спазм так, как это ты делала раньше. Я прошу сделать его настолько сильным, чтобы Я почувствовал удушье. И, как только оно появится, я попрошу новую часть Я включиться в работу и остановить развитие приступа. А затем снять появившиеся спазмы, восстановив статус-кво. И таким образом эта новая часть Я продемонстрирует всем свои возможности и наработает опыт. Ты согласна?*

*– Да.*

*– Тогда начни делать этот приступ. И когда появятся первые признаки приступа, останови движения руки.*

После этого я слежу за рукой. Когда рука останавливается, то обычно уже слышно, как затрудняется дыхание, появляются хрипы в груди у пациента, он начинает проявлять признаки беспокойства. Затем я обращаюсь к новой части Я:

*– Включайся в работу! Сними спазм! Сначала встань как плотина на пути спазма, останови его. А затем, как метлой – вымети его из организма. Давай, работай!*

После этого я слежу за тем, что происходит. Чаще всего в этом случае спазм постепенно уходит, дыхание выравнивается, а человек успокаивается. Если же нет, то я очень интенсивно давлю на новую часть Я (*давай, у тебя получится, ты должна преодолеть этот спазм, если ты сейчас преодолеешь спазм, то ВСЕГДА в будущем сможешь это*



*делать (и так далее и тому подобное).*

На этом этапе **ОБЯЗАТЕЛЬНО** надо добиться снятия спазма без всяких лекарств. Если это удастся, то можно считать, что болезнь побеждена. Человек будет знать, что внутри него есть механизм, который способен остановить спазм, что **ЭТО ВОЗМОЖНО БЕЗ ЛЕКАРСТВ**.

Поэтому, если снятие спазма задерживается, я включаю скрытую форму внушения (*так, новая часть, у тебя уже получается, СПАЗМ УХОДИТ, бронхи расслабляются. Давай, еще усилие! И приступ уходит*). Обычно это внушение не осознается пациентом как мое воздействие (особенно в том состоянии, в котором он находится во время сеанса и приступа).

И когда приступ уйдет, он все равно связывает это с деятельностью новой части Я. Но еще раз повторяю – обычно новая часть Я быстро и эффективно справляется со своей работой. И человек получает позитивный опыт, который дает ему уверенность в своих силах.

И самое главное! В результате уходит чувство обреченности перед болезнью! Ведь до этого сеанса человек много раз пытался бороться с приступом тем или иным способом. И убеждался, что иногда даже сильнейшие лекарства (единственный реальный укротитель этого чудовища – болезни) не справляются. После данного сеанса у человека появляется убеждение, что и от него в этом деле зависит что-то.

Этот сеанс можно несколько модернизировать (или же

провести еще один сеанс, на котором это будет сделано). Я убедился, что намного более эффективно этот механизм снятия спазма работает в случае, если заставить поучаствовать в этом процессе 1 Я.

Перед сеансом я прошу человека разыскать среди своих вещей какой-либо предмет, который он сможет использовать в качестве якоря. И прошу, чтобы это был предмет с достаточно острыми углами. Чаще всего люди предлагают или ключи или перочинный ножик. И я им говорю:

*– Сегодня мы будем тренировать новую часть Я. Я попрошу часть Я, которая была ответственна за делание бронхиальных спазмов, еще раз сделать спазм. И как только этот спазм начнет развиваться, то я попрошу новую часть Я, ответственную за предотвращение спазмов, включиться в работу и снять спазм. И, конечно же, она этот спазм снимет.*

*– Но в жизни бывают достаточно сложные ситуации и чтобы гарантировать, что ВСЕГДА И ВЕЗДЕ эта часть Я будет побеждать импульсы к спазмам, желательнее создать механизм ее усиления. И вот тогда, когда новая часть Я начнет работу по снятию спазма, вы сильно-сильно сожмете в своей правой руке эти ключи и представите, что направляете свою энергию этой новой части Я, которая борется со спазмом.*

И во время сеанса, когда я даю команду новой части Я включиться в работу, я тут же обращаюсь к 1 Я и прошу че-

ловека сильно-сильно сжать в руке ключи. И прошу его направить энергию новой части Я. И как только новая часть Я начнет побеждать спазм, то прошу его расслабить руку. Новая часть Я доведет дело до конца сама.

Когда у человека появляется механизм якоря – ключа, он получает в свои руки своеобразную волшебную палочку, сжав которую он с большой степенью гарантии избавится от приступа. И это для людей является самым ценным: Я САМ МОГУ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ!

И иной раз дело доходит до анекдота. Как это было с моим пациентом из Луганской области. Ему так хорошо помогал этот механизм, что он приковал нож, который он использовал в качестве якоря, к поясному ремню при помощи собачьей цепи: не дай Господь, потерять!

Так как напряжение мышц местное и локальное, то оно не может спровоцировать спазм гладкой мускулатуры. Я в этом убедился на опыте, когда создавал эти якоря – ключи с большими ишемической болезнью сердца. Единственное ограничение в этом случае: нельзя сжимать ключи левой рукой.

Приведу пример работы с бронхиальной астмой.

Мария. Пришла ко мне с жалобами на периодически появляющиеся приступы бронхиального спазма. Понятно, что сидит на лекарствах, понятно, что это длится уже долго... Но окончательно не проходило.

После первых сеансов лечения моими авторским техниками на основе принципов НЛП, у нее приступы тут же ис-

чезли. После создания новой части Я, играющей роль «плотины», которая не дает развиваться приступу, я решил ее потренировать вышеописанным способом.

Я обратился к части Я, которая была ответственна за бронхиальные спазмы. И попросил ее сделать бронхиальный спазм с условием, что новая часть Я тут же ее остановит. После этого у нее через одну минуту стал развиваться приступ удушья.

Перед всей этой процедурой я создал ей якорь – одел на ее левую руку колечко из резинки. И когда спазм развился до ощутимого Марией уровня (тяжелое с хрипом дыхание) я растянул резинку и щелкнул ею по руке пациентки. И внушил новой части Я: «Включайся в работу! Останови и вымети из организма спазм!!!» И опять примерно через минуту спазм исчез. После сеанса я ей сказал, что для того, чтобы включить новую часть Я, ей надо щелкать резинкой по коже.

Когда она пришла ко мне на сеанс через неделю, то сказала, что всю неделю были мелкие бронхиальные спазмы. Она их снимала щелканьем. Но эти спазмы становились чаще и сильнее. Я понял что это сопротивление части Я, которая была ответственна за бронхиальные спазмы.

И во время сеанса обратился к этой части. Она подтвердила, что ей не нравится этот инструмент. Я ей предложил договор обмена: она перестанет делать эти спазмы, а 1 Я снимет эту резинку и положит на полку. Она отказалась сказав, что ее нужно уничтожить. Я же ее спросил: «А если ты не

будешь выполнять наш договор? Хорошо, пусть эта резинка хранится у меня на всякий случай. И 1 Я не сможет по своему усмотрению ею пользоваться. А если ты не будешь выполнять свою часть договора, то уже я приму решение – восстанавливать или нет этот якорь?» И только после этого она согласилась.

После сеанса Мария сказала, что она чувствовала эту часть как хорошего обиженного щенка. Прошел уже примерно год. Мария за якорем-резинкой не приходит. Это, конечно же, означает, что договор работает!

## **Глава 40. Создание новой части Я под названием «Ангел-хранитель»**

Выше я привел примеры создания новых частей Я, которые будут заниматься борьбой со спазмами и аллергией. И в случае с бронхиальной астмой у данной моей пациентки это вполне оправданно, так как механизм возникновения у нее болезни более менее понятен. Но выяснить это удастся не всегда. И я придумал технику создания универсальной защитной части Я. Ее эффективность связана с тем, что она соединяет в себе и работу якорей и базовые программы пациента, связанные с религией.

Мы знаем, что в христианской религии есть представление, что у каждого человека есть Ангел-хранитель, который располагается на его правом плече и помогает ему делать добрые дела, и черт, который сидит на левом плече и вечно соблазняет его сделать что-либо богопротивное.

Мы не знаем – так это или не так, но мы можем воспользоваться этой информацией для пользы пациента. Пусть даже он не очень верующий человек, но он вырос в среде, где эта информация свободно распространялась. И, скорее всего, он знает об этой легенде. Для работы в данной технике этого достаточно. Если же наш пациент является верующим христианином, то успех техники прямо пропорционален его

вере.

Объяснение перед сеансом:

– *Вы верующий человек?* (Если человек отвечает положительно на этот вопрос, то моя беседа будет проводиться по 1 варианту. Если же он ответит отрицательно, то по 2.)

1. *Вы знаете, что на вашем правом плече сидит Ангел-хранитель, который помогает вам поступать, как заповедал Бог. А вот на левом плече сидит или же может сидеть черт, который все время пытается Вас свернуть с этого пути. Вы согласны?* (Да.) *Так вот, мне представляется, что все те беды, которые свалились на вас в последнее время и которые привели Вас ко мне, связаны с тем, что Ангел-хранитель по какой-то причине покинул Вас. Мы не станем сейчас гадать – почему это произошло, главное, что вы временно остались без его добрых советов. И те выборы, которые вы делали без него и привели Вас к вашей болезни. И сегодня я хочу провести специальную технику, которая поможет вашему Ангелу – хранителю вернуться на свое место. Вы согласны?* (Да.)

2. *Вы знаете легенду о том, что у человека есть Ангел-хранитель, который сидит на его правом плече и охраняет его жизнь, и есть черт, который сидит на левом плече и вечно тянет его «налево»?* (Да.) *Как вы к ней относитесь? Это легенда или же это есть на самом деле?* (Не знаю). *И мы действительно не знаем – так это или не так. Но можем воспользоваться этой легендой в свою пользу. Я раз-*

*работал специальную технику, которую я назвал «Возвращение Ангела-хранителя». Ее эффективность основана на применении законов НЛП и приводит примерно к таким же результатам, как будто у Вас действительно появился Ангел-хранитель. И сегодня я хочу ее для Вас сделать. Вы согласны? (Да.)*

После введения в гипнотическое состояние, я спрашиваю пациента:

*– У Вас есть что-нибудь такое, что Вы очень любите поесть? Что-нибудь такое, что вы сейчас с удовольствием съели бы? Когда вспомните, кивните головой (Да.) Сейчас ярко и настолько образно, насколько можете, представьте перед собой этот продукт. И представьте, что вы его кладете в рот, смакуете. Постарайтесь воспроизвести все те ощущения, которые у Вас были тогда, когда вы последний раз ели это. Представьте, что вы сейчас это едите... И когда почувствуете вкус и запах этого продукта, кивните головой.*

(Пациент начинает представлять то, что я ему предложил представить. А я жду его реакции. И когда он кивает головой, я ставлю кинестетический якорь на правое плечо, то есть прикасаюсь к нему.)

*– А есть что-либо такое из еды, что вы очень не любите есть? (Да.) Теперь опять закройте глаза и также ярко и образно представьте, что вы все-таки эту гадость решили поесть. Вспомните все ощущения, которые были*



*у Вас тогда, когда Вы последний раз ели это.* (И когда он кивает головой, ставлю якорь на левое плечо).

После этого я говорю ему:

*– Ваши проблемы во многом связаны с тем, что когда-то и непонятно по какой причине ангел-хранитель покинул вас. И все те беды и проблемы, которые на вас обрушились в последнее время (и из-за которых вы вынуждены проходить это лечение), связаны с тем, что вы лишились его помощи и поддержки. И сейчас настало время ему вернуться внутрь вас.*

(после этого я разворачиваю руки пациента так, чтобы ладони были открытыми вверх.)

*– И сейчас вы чувствуете, что на ваши ладони опускается что-то легкое-легкое, практически невесомое. Это Ангел-хранитель опускается на ваши ладони. И на вашу левую ладонь опускается левая сущность Ангела-хранителя, на вашу правую ладонь опускается правая сущность Ангела-хранителя. Ангел-хранитель вне вашего организма существует как бы в двух ипостасях – левой и правой. И только войдя внутрь вас, он становится тем, чем и является на самом деле – Ангелом-хранителем вашего организма. И от того, что он опускается на ваши ладони, одна ладонь становится чуть-чуть теплее, другая – чуть холоднее...(жду полминуты).*

*– И сейчас я помогу вашему Ангелу-хранителю войти внутрь вас. И в это время вы можете почувство-*

*вать очень необычные ощущения: у вас может появиться ощущение движения в голове, ощущение перетекающей жидкости или движущегося тепла, головокружения, покалываний во всем теле. У вас могут появиться и иные – самые необычные ощущения в голове или во всем теле. Это обычные ощущения, которые появляются при вхождении Ангела-хранителя. Не бойтесь их!*

(После этого я складываю на груди человека сначала одну руку ладонью к телу, затем другую. А после этого я одновременно нажимаю своими руками на оба якоря – на левом и правом плечах пациента. Это приводит к ассоциации якорей. А так как ими заякорены противоположные чувства, то это приводит к временной ошибке, которая нарушает регуляцию нервной системы (по типу того, как это происходит при вегето-сосудистых кризах).

*– И вы сейчас чувствуете, как что-то происходит внутри вас. Это Ангел-хранитель вошел внутрь Вас и ищет свое место. Он раздвигает другие части Я. И когда он найдет свое место, эти необычные ощущения закончатся. Когда они закончатся, чуть-чуть кивните головой.*

После того, как человек кивает головой, я завязываю на правой руке пациента тоненькую красную тесемку и говорю:

*– Я закрепляю Ангела-хранителя внутри вас при помощи этой тесемочки. И пока это будет нужно, эта тесемка поможет Ангелу-хранителю оставаться внут-*

*ри вас. А когда он окончательно закрепится внутри вас, эта тесемочка станет ненужной. И сама по себе в какой-то момент исчезнет с вашей руки.*

После этого я кладу руки пациента на место и говорю:

*– Ангел-хранитель вошел внутрь Вас и занял там свое законное место. А теперь я обращаюсь к Ангелу-хранителю. (касаюсь пальцами того места, где лежали ладони пациента). Ангел-хранитель, ты слышишь меня?*

*— Да.*

*– Я поздравляю тебя с возвращением на службу организму. И я надеюсь, что ты принесешь еще больше пользы организму, чем ты это делал раньше. Твоя роль в организме заключается в том, чтобы внимательно следить за всем, что происходит вне его. И давать советы организму – как поступать так, чтобы его действия приносили максимум пользы и минимум вреда. Это так?*

*– Да.*

*– Ты будешь помогать сознанию и бессознательному делать наилучшие выборы среди тех выборов, перед которыми их будет ставить жизнь. И это тоже так?*

*– Да.*

*– И ты справишься с этой работой?*

*– Да.*

*– И теперь сознание может быть спокойным – ты вовремя предупредишь его об опасностях?*

– Да.

– *Я желаю тебе успехов в твоём деле. И знаю, что с твоей помощью организм пойдёт к физическому, психическому и социальному благополучию самым коротким и экономным путем.*

Техника Ангел-хранитель не специализированная для решения какой-либо одной проблемы, а универсальная. И может быть использована для решения многих задач. И при работе с пациентами можно придать ему разные функции:

1. Координирующего центра, который объясняет всем частям Я общие цели организма и объединяет их на достижение этих целей.

2. Арбитра, который будет разбирать конфликты между частями Я и находить компромиссы между ними. Ангел-хранитель в этом случае может разрушать механизм болезни, который образовался внутри человека за многие годы существования с болезнью.

3. Внутреннего «психотерапевта», который будет помогать частям Я приносить максимум пользы и минимум вреда. В этом случае он может стать мощной силой, которая позволит человеку делать наилучшие выборы, консолидирует бессознательное и станет связующим звеном между сознанием и бессознательным.

Например, при навязчивых состояниях Ангел-хранитель может взять на себя контроль, который 1 Я в его отсутствие пыталось компенсировать при помощи сверх контроля над

опасными ситуациями. Когда Ангел-хранитель берет на себя эту обязанность, то 1 Я может расслабиться и отказаться от этого контроля. Что приведет к резкому ослаблению навязчивостей.

# Глава 41. Создание новой части Я, ответственной за восстановление внутреннего гомеостаза

Любая болезнь, ежели она у человека появится и проявится на клиническом уровне (пусть даже чисто «функциональная») приводит к появлению в организме вполне определенных механизмов, которые обеспечивают ее проявление. У человека появляются изменения в нервной и гормональной регуляции, обмене веществ. И эти изменения будут варьировать в своей интенсивности и основной локализации в зависимости от характера болезни и степени ее проявления. И после того, как проводится договор со всеми частями Я, которые были заинтересованы в болезни, они переориентируются на другие способы принесения пользы организму.

Но те изменения, которые появились в организме в следствие их деятельности, так просто не исчезнут. Наиболее ярко это можно понять в случае, если мы работаем с язвой желудка. Даже если мы проведем полный цикл договоров со всеми заинтересованными частями Я, которые привели к этому психосоматозу, то останется дефект стенки желудка, который нужно как можно быстрее убрать.

Но мы прекрасно знаем, что дефект стенки желудка в этом месте тесно связан с нарушениями циркуляции крови, обмене

на веществ и гормональной регуляции. И эти изменения сами по себе могут и не уйти. И, в конце концов, стать базой для появления нового психосоматоза – той же самой язвы желудка, но на другой психосоматической основе. Для того, чтобы этого не произошло, надо помочь организму убрать это «тонкое» место.

И для этого я создаю новую часть Я, которая будет ответственна за восстановления статуса-кво в организме. И в следствие этого внутри появляется еще один механизм, который будет делать все для того, чтобы никакие внешние и внутренние факторы уже не смогли вновь запустить процесс болезни.

После введения в гипнотическое состояние я говорю:

*– Я обращаюсь к той части Я, которая была ответственной за бронхиальную астму. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Я приветствую тебя и благодарю тебя за то, что ты так быстро и легко вышла со мной на контакт. Мы с тобой на одном из первых сеансов заключили договор о том, что ты пересташь делать бронхиальную астму и станешь в будущем приносить пользу организму по-другому. Этот договор на сегодняшний день сохранил силу?*

*– Да.*

(Я это спрашиваю для того, чтобы пациент, услышал вопрос и почувствовал через свою руку ответ. И еще раз убедился, что на бессознательное можно надеяться, что если

оно сказала «Да», то это действительно «Да». И болезнь действительно уйдет!)

– *Я благодарю тебя и желаю тебе успехов в переходе на новые способы принесения пользы организму. Но у нас есть еще одна нерешенная проблема. После твоей деятельности по деланию бронхиальной астмы в организме остались большие изменения обмена веществ, гормональной и нервной регуляции, как бы накатанные колеи, которые являются возможной питательной почвой для какой-либо части Я для создания новой болезни.*

– *И надо все эти изменения убрать, как бы восстановить разрушенное народное хозяйство после гражданской войны. И для этого я хочу создать новую часть Я, которая будет восстанавливать внутренний гомеостаз. Ты согласна, чтобы внутри появилась такая часть Я, которая будет помогать и тебе тоже спокойно переходить на новые способы принесения пользы?*

– Да.

– *Тогда я обращаюсь к творческой части Я. Ты меня слышишь?*

– Да.

– *Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты вышла со мной на контакт. Я обращаюсь к тебе с такой проблемой. После деятельности части Я, которая была ответственна за бронхиальную астму, в организме остались изменения в обмене веществ, нервной и гор-*



*мональной регуляции, которые помогли этой части Я делать свое дело. Теперь она перешла на новые варианты принесения пользы организму. И все эти механизмы остались как бы бесхозными.*

*– Но заряженное ружье когда-либо может выстрелить. И эти изменения нужно обязательно убрать. И я хочу, чтобы ты, Творческая часть Я, создала еще одну новую часть Я, которая вычистит все эти изменения из организма и восстановит статус-кво, который был в организме до болезни.*

*– Я прошу тебя создать сейчас такую новую часть, но вначале как бы ее «скелет». Я прошу тебя придать ей все способности и разнообразные возможности, при помощи которых она будет делать свое дело. Затем я прошу тебя наделить ее специальным инструментарием, при помощи которого она будет реализовывать эти способности и возможности.*

*– И когда ты сделаешь эту работу, мы представим эту новую часть Я на обзор всем остальным частям Я. И если они одобряют появление такой новой части Я, то уже только тогда ты сделаешь эту новую часть Я такой же реальной, как все остальные части Я.*

*– Пожалуйста, создай эту новую часть Я и когда это будет готово, останови руку.*

После того, как рука остановится, я продолжаю:

*– Я обращаюсь ко всем частям Я, которые имеются*

*в бессознательном! Вот сейчас перед вами появилась новая часть Я. Ее роль в организме, если вы одобрите это, будет заключаться в том, что она предпримет все усилия, чтобы убрать все «разрушения», которые появились в организме из-за «гражданской войны», которая разыгралась между организмом и частью Я, которая была ответственна за бронхиальную астму. Теперь эта «война» закончилась. И новая часть я создана для того, чтобы окончательно похоронить болезнь.*

*– Я обращаюсь ко всем частям Я, которые имеются в бессознательном! Вы согласны, чтобы внутри появилась такая новая часть Я, которая будет приносить организму такую пользу. Если согласны, то остановите движение руки.*

*– Да.*

*– Но, может быть есть какие-то части Я, которые против появления этой части Я, может быть есть части Я, которые считают, что деятельность этой части Я будет мешать реализации их функций? Или, может быть, внутри есть части Я, которые считают, что эти изменения должны сохраниться? Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движение руки. Я даю полминуты. Если в течении минуты ни одна часть Я не остановит движения руки, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с появлением внутри такой новой ча-*

*сти Я.*

После этого я внимательно смотрю за движением руки. Если рука не останавливается, то мои действия описываются в пункте 1. Если она останавливается, то в пункте 2.

*1. – Возражающих частей Я нет! Все части Я согласны с появлением внутри новой части Я, которая будет бороться с «разрухой». Теперь я опять обращаюсь к творческой части Я. Пожалуйста, сделай эту новую часть Я такой же реальной, как все остальные части Я, как бы вдохни в нее ИСКРУ ТВОРЧЕСКУЮ, и помести ее рядом с остальными. И когда это будет готово, останови движения руки.*

После остановки руки:

*– Я обращаюсь к новой части Я. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Я приветствую тебя и поздравляю тебя с рождением. Твоя функция заключается в том, чтобы убрать все изменения в организме, которые появились тогда, когда появилась бронхиальная астма?*

*– Да.*

*– И ты справишься с этой работой.*

*– Да.*

*– Я желаю тебе успехов в твоём благородном деле! И я знаю, что теперь ты приложишь все усилия для того, чтобы организм забыл о том, что такое бронхиальная астма.*

2. – Я обращаюсь к той части Я, которая остановила руку. Ты хочешь, чтобы изменения остались?

– Нет.

– Ты против появления внутри такой новой части Я?

– Нет.

– Ты считаешь, что деятельность этой новой части Я помешает твоим функциям?

– Да.

– Но, может быть мы найдем компромисс? Ты согласна с тем, чтобы новая часть Я все-таки появилась внутри и делала ту работу, ради которой она создается? Но мы при этом обратимся к творческой части Я с просьбой подкорректировать ее действия так, чтобы она и могла делать свое дело и при этом не мешала тебе. Согласна?

– Да.

– Я опять обращаюсь к творческой части Я! Внутри есть часть Я, которая считает, что новая часть Я в том виде, в котором ты ее создала, будет мешать функционированию возражающей части Я. Прошу тебя, внеси такие изменения в новую часть Я, чтобы она смогла делать свое дело, но при этом не мешала возражающей части Я. И когда это будет готово, останови движения руки.

После остановки руки я опять провожу экологическую проверку:

*– Я опять обращаюсь ко всем частям Я! Мы изменили новую часть согласно требованиям возражавшей части Я. И я опять спрашиваю: Все части Я, согласны с появлением новой части Я?*

*– Да.*

*– Но, может быть, есть возражающие части Я? Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движение руки. Я даю полминуты. Если в течении минуты ни одна часть Я не остановит движения руки, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с появлением внутри такой новой части Я.*

И если рука не останавливается, я опять выполняю пункт 1, то есть обращаюсь к новой части Я. И спрашиваю ее о том, сколько ей нужно времени для того, чтобы создать механизмы, с помощью которых она будет выполнять свою работу и войдет в рабочий режим. Затем я считаю дни, рука останавливается... В-общем, все так, как я описывал выше.

## **Глава 42. Создание новой части Я для борьбы с депрессией**

Депрессия является симптомом и чаще всего она реактивная. Депрессия является следствием или же последствием Страх, Краха и Вины. И отдельно ее я не лечу. Но в рамках лечения того или иного психосоматоза или психосоматического расстройства приходится с ней работать.

При диагностике (есть или нет у человека депрессия) я спрашиваю пациента: «Как вы чувствуете себя утром?» Все люди с депрессией чувствуют себя ужасно до 11 часов.

И для того, чтобы облегчить эту депрессию, я сначала создаю новую часть Я, ответственную за оптимизм. Она будет вставать стеной при появлении страхов и депрессивных мыслей.

Затем надо обратиться к 1 Я и попросить пациента запрограммировать эту новую часть Я:

*«Я люблю жизнь! Она прекрасна и удивительна. Со мной в прошлом происходили неприятности. Но это уже давно в прошлом и я все это переработал – это теперь не имеет никакого значения!*

*– Жизнь, понятно, сложна. Но теперь я умею управлять ею и влиять на обстоятельства жизни так, чтобы их направить в нужную мне сторону. Я взрослый че-*

*ловек и управляю своей жизнью. Я спокойно и с оптимизмом отношусь ко всему, что встречается и будет встречаться в жизни. И ты, часть Я теперь из бессознательного постоянно это мне напоминай. И направляй мои мысли и мои действия в эту сторону!»*

## **Глава 43. Создание новой части Я, ответственной за хорошее настроение**

Очень многие люди в процессе своего роста и развития получают массу неприятных эмоций из-за подавления радости жизни их родителями. Ведь насколько проще воспитывать спокойного ребенка, чем того, кто похож на маленький вулкан энергий и предприимчивости. И за что бы ни взялся маленький человечек, везде он встречает запреты и брань. И он теряет интерес к активному изучению мира, он теряет свое оптимистическое видение себя в нем. Вырастая, он становится или слишком серьезным или же склонным при первых неудачах впадать в депрессию.

И этот исконный, базовый оптимизм, который в принципе свойственен практически каждому человеку, надо восстановить. И я, если работаю с таким человеком в рамках НЛП-парадигмы, создаю новую часть, которая будет ответственна за поддержание хорошего настроения вне зависимости от обстоятельств жизни.

Принцип построения этой части Я такой же, как это было описано при создании новых частей, ответственных за борьбу со спазмами и аллергией. Только тогда, когда я обращаюсь к Творческой части Я, то прошу ее придать возможность



этой новой части Я, ответственной за хорошее настроение, вмешиваться во все, во что можно вмешаться и окрашивать это в цвета радости. Чтобы она всегда искала во всем хорошее, как бы стала внутренним оптимистом.

# Глава 44. Создание части Я, которая ответственна за любовь к себе

Психотерапевты прекрасно знают, что очень большая часть проблем у наших взрослых пациентов связана с тем, что они себя не любят. Если их спросить – любите ли вы себя, то они могут сказать, что да. Но это ответ ума. А чувства сформировались в глубоком детстве, когда жизнь их неоднократно убеждала, что они ничего из себя не представляют, ни на что не способны и так далее и тому подобное.

Их реальное поведение таково, что они не хотят отстаивать свои интересы (у меня все равно ничего не получится, ведь я ни на что не способен). И чтобы поддержать эту неосознаваемую позицию, они постоянно ставят себя в ситуации, которые подтверждают эту установку. В результате самооценка снижается еще в большей степени.

Для того, чтобы разорвать этот заколдованный круг, нужно создать новую часть Я, которая будет во внутреннем пространстве постоянно «трубить»: «Я хороший и люблю себя!»

Вначале надо обратиться к той части Я, которая ответственна за самоуничтожение. И убедить ее в том, что 1 Я и организм не так плохи, как она привыкла думать. И что те ошибки, на основе которых появилось плохое мнение о себе,

были вполне естественны для того возраста. Ведь человек не рождается на этот свет с готовыми программами своего поведения в социуме. Он их медленно и мучительно нарабатывает. И в детстве 1 Я доброжелательно не поддержали тогда, когда это было необходимо. И ошибки были неизбежны.

После этого попросить часть Я, ответственную за самоуничтожение, снизить продуцирование этих импульсов. Не снять полностью, а снизить до такого уровня, который будет оптимальным для стимулирования 1 Я к развитию.

После этого договориться с этой частью Я, что она не будет против создания новой части Я, ответственной за любовь к себе. Сказать ей, что контроль с ее стороны за новой частью должен сохраниться для того, чтобы 1 Я не загордилось и не наделало новых глупостей, но уже на основе гордости собой.

И если эта часть Я согласится, то обратиться к Творческой части Я и попросить создать новую часть Я, которая будет ответственна за любовь к себе. Процедура ее создания – такая же, как это описано при создании новых частей (см. выше по тексту).

В рамках этой работы нужно также провести работу по изменению шкалы ценностей. И попросить Творческую часть Я поставить ценность своей собственной личности на достаточно высокое место (но не на самое высокое, иначе это может привести к неприятным последствиям). Эта процедура ничем не отличается от описанной ниже технологии изменения шкалы ценностей. Только в данном случае акцент дела-

ется на работе именно с этой ценностью.

# Глава 45. Создание части Я, которая блокирует психосоматизацию

Для многих пациентов может быть очень полезным создание такой новой части Я. Ведь если у них уже когда-то образовался психосоматоз, то эти механизмы у них могут оставаться в рабочем состоянии. И в конце концов могут стать проводниками неосознаваемых отрицательных самовнушений, отрицательных эмоций, к тому тонкому месту, которое уже раз стало ареной психосоматоза. Если же психосоматоза еще нет, но все идет к этому, то такая часть вполне может блокировать это патологическое развитие.

Объяснение для пациента перед сеансом:

*– Мы провели большую работу по избавлению вас от психосоматоза. Мы договорились с частью Я, которая была ответственна за бронхиальную астму, что теперь она перестанет делать ее и будет приносить пользу организму по-другому. Мы договорились с частями, которые были ответственны за аллергию и неприятие зеленого цвета. И они тоже переориентировались на другие варианты принесения пользы организму. Мы откорректировали шкалы ценностей и опасностей. И так далее.*

*Но внутри вас остались открытые пути, по которым*

*происходила психосоматизация. И их надо заблокировать. И сегодня мы это сделаем.*

После введения в гипнотическое состояние:

*– Я обращаюсь к творческой части Я. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты вышла со мной на контакт. Я обращаюсь к тебе с такой проблемой. Мы с твоей помощью провели большую работу по очистке внутреннего пространства от психосоматоза. Но мы еще не сделали одно очень важное дело. Надо заблокировать пути психосоматизации, по которым в свое время внутрь прошел пси-хосоматоз.*

*– Слишком хорошо развитая психосоматическая проводимость очень опасна. Любая дурная мысль, плохое настроение от отрицательных событий, происходящих во внешнем мире, могут вновь запустить внутрь порцию психосоматизирующих импульсов. И я прошу тебя, Творческая часть Я, создать еще одну новую часть Я, которая станет плотиной на пути этих потоков.*

*– Я прошу тебя создать сейчас такую новую часть, но вначале как бы ее «скелет». Я прошу тебя придать ей все способности и разнообразные возможности, при помощи которых она будет делать свое дело. Затем я прошу тебя наделить ее специальным инструментарием, при помощи которого она будет реализовывать эти*

*способности и возможности.*

*– И когда ты сделаешь эту работу, мы предоставим эту новую часть Я на обзор всем остальным частям Я. И если они одобряют появление такой новой части Я, то уже только тогда ты сделаешь эту новую часть Я такой же реальной, как все остальные части Я. Пожалуйста, создай эту новую часть Я и когда это будет готово, останови руку.*

После того, как рука остановится, я продолжаю:

*– Я обращаюсь ко всем частям Я, которые имеются в бессознательном! Вот сейчас перед вами появилась новая часть Я. Ее роль в организме, если вы одобрите это, будет заключаться в том, что она предпримет все усилия, чтобы не допустить в будущем психосоматизации мыслей и эмоций 1 Я. Один раз это уже произошло и вероятность повторения существует.*

*– Эта часть Я закрывает все ненужные «дырки» между сознанием и бессознательным, которые появились из-за отрицательных эмоций 1 Я в связи с попаданием в «зеленую тюрьму». И будет зорко следить за тем, чтобы граница была на замке. И чтобы через нее можно было пройти только по «визе», то есть чтобы от сознания к бессознательному шел только тот материал, который будет приносить пользу организму. Вы согласны с появлением такой новой части Я?*

*– Да.*

*– Но, может быть есть какие-то части Я, которые против появления этой части Я, может быть есть части Я, которые считают, что деятельность этой части Я будет мешать реализации их функций? Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движение руки. Я даю пол-минуты. Если в течении этого времени ни одна часть Я не остановит движения руки, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с появлением внутри такой новой части Я.*

После этого я внимательно смотрю за движением руки. Если рука не останавливается, то мои действия описываются в пункте 1. Если она останавливается, то в пункте 2.

*1. – Возражающих частей Я нет! Все части Я согласны с появлением внутри новой части Я, которая будет блокировать слишком сильную психосоматическую проводимость. Теперь я опять обращаюсь к творческой части Я. Пожалуйста, сделай эту новую часть Я такой же реальной, как все остальные части Я, как бы вдохни в нее ИСКРУ ТВОРЧЕСКУЮ, и помести ее рядом с остальными. И когда это будет готово, останови движения руки.*

После остановки руки:

*– Я обращаюсь к новой части Я. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Я приветствую тебя и поздравляю тебя с рождени-*



*ем. Твоя функция заключается в том, чтобы заблокировать все ненужные и вредные каналы психосоматической проводимости. И пропускать через границу только безусловно полезное для организма. Так?*

*– Да.*

*– И ты справишься с этой работой?*

*– Да.*

*У тебя достаточно сил и возможностей, чтобы делать это так, чтобы в будущем такой катастрофы, которая произошла в «зеленой тюрьме» не произошло?*

*– Да.*

*– Я желаю тебе успехов в твоём благородном деле! И я знаю, что теперь ты приложишь все усилия для того, чтобы организм развивался без психосоматизации.*

*2. – Я обращаюсь к той части Я, которая остановила руку. Ты против появления внутри такой новой части Я?*

*– Нет.*

*– Ты считаешь, что деятельность этой новой части Я помешает твоим функциям?*

*– Да.*

*– Ты боишься, что стимулы из внешнего мира, которые необходимы тебе для твоего функционирования и принесения пользы организму, не смогут к тебе пройти?*

*– Да.*

*– Но мы ведь уже говорили, что эта часть Я бу-*

*дет пропускать безусловно полезные вещи. Ты считаешь, что этого мало?*

*– Да.*

*– Но, может быть мы найдем компромисс? Ты согласна с тем, чтобы новая часть Я все-таки появилась внутри и делала ту работу, ради которой она создается? Но мы при этом обратимся к творческой части Я с просьбой подкорректировать ее действия так, чтобы она и могла делать свое дело и при этом не мешала тебе. Согласна?*

*– Да.*

*– Я опять обращаюсь к творческой части Я! Внутри есть часть Я, которая считает, что новая часть Я в том виде, в котором ты ее создала, будет мешать функционированию возражающей части Я. Прошу тебя, внеси такие изменения в новую часть Я, чтобы она смогла делать свое дело, но при этом не мешала возражающей части Я. И когда это будет готово, останови движения руки.*

После остановки руки я опять провожу экологическую проверку:

*– Я опять обращаюсь ко всем частям Я! Мы изменили новую часть согласно требованиям возражавшей части Я. И я опять спрашиваю: Все части Я, согласны с появлением новой части Я?*

*– Да.*

*– Но, может быть, есть возражающие части Я? Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движение руки. Я даю полминуты. Если в течении этого времени ни одна часть Я не остановит движения руки, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с появлением внутри такой новой части Я.*

Обычно возражающих частей нет даже при первом предъ-  
явлении новой части Я. А после проведения вышеописанной  
процедуры, их не бывает почти никогда.

## **Глава 46. Обучение новой части Я, которая ответственна за растворение миомы**

Опухоли женских половых органов безусловно являются психосоматозами. Например, киста яичника является результатом борьбы между частью Я, отвечающей за возникновение беременности и части Я, по той или иной причине блокирующей это. Под влиянием первой части Я созревает и растет фолликул. Но для того, чтобы не произошла овуляция, вторая часть Я делает все для укрепления оболочки фолликула. И в результате фолликул становится огромным, что и называется кистой яичника.

Один из механизмов, который может привести к мастопатии, таков. Если женщина считает, что у нее слишком маленькая грудь, то она, конечно же, будет страдать от этого и страстно хотеть, чтобы она стала больше.

Через какое-то время эта программа вполне может реализоваться, но в уродливой форме, так как ее реализации начинает мешать часть Я, ответственная за подавление сексуальной презентации (например, это достаточно четко видно у учительниц, которые не могут показывать ученикам свою сексуальность).

Но подавить ее полностью не удастся и результат деятель-

ности этой части Я проявляется в виде патологического разрастания молочной ткани – мастопатии.

Еще один возможный механизм, который может привести к мастопатии: у меня должна быть большая грудь, чтобы выкормить ребенка, чтобы для него было достаточно молока.

Ребенок уже вырос и ему уже совершенно не нужно материнское молоко. Но если мать живет только его интересами, все время кормит его своей «грудью», то это может привести к разрастанию молочной ткани.

Чаще всего на психосоматическом языке миома матки символически означает не рожденного ребенка. Или же является психосоматической расплатой за аборт. В нашей стране очень многие женщины делали аборт. И чувство вины, которое преследует их после этого, приводит в миоме матки.

То, что опухоли половых органов имеют психосоматическую основу, иллюстрирует рассказ одной моей клиентки. У нее обнаружили миому матки и она долгое время пыталась от нее избавиться. Но ничего у нее не получалось. И тут у нее возникла страстная интрижка. И на месяц она даже думать о миоме перестала. Через месяц миома уменьшилась на 70 процентов!

Видимо у нее миома была символом ее женской несостоятельности. А когда она в этом плане реализовалась (хотя бы на время) миома стала не нужна. Но, к сожалению, страсть у нее продлилась недолго и миома опять стала расти.

В тех случаях, когда у человека есть какие-нибудь орга-

нические изменения в организме (опухоль, язва, атеросклеротические бляшки, спайки и так далее и тому подобное) нужно создавать новую часть Я, которая будет делать все для уничтожения этих органических изменений. И будет чрезвычайно полезно провести с ней такой процесс обучения: что и как ей делать во внутреннем пространстве.

На первом этапе надо провести пациенту упражнение «Интроскоп» (см. ниже). С его помощью человек создает карту внутреннего пространства. А также осваивает методы работы во внутреннем пространстве с разнообразными органическими нарушениями.

Я приведу пример такой работы у пациентки с миомой матки. После создания части Я, которая будет ответственна за растворение миомы, на следующем сеансе я обращаюсь к ней. Перед этим я раскачиваю ту руку, через которую постоянно разговариваю с бессознательным. А другую руку просто ставлю на локоть.

*– Часть Я, которая ответственна за растворение миомы. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Я приветствую тебя. Сегодня мы с 1Я хотим тебе показать – что и как тебе надо будет делать в матке для того, чтобы справиться с этим как можно быстрее. Ты согласна получить эти ориентиры, которые помогут тебе сделать свое дело намного быстрее и лучше?*

*– Да.*

– А теперь я обращаюсь к 1 Я. Я прошу Вас сейчас вспомнить тот опыт путешествия во внутреннем пространстве, который Вы получили на прошлом сеансе. Вспомнили? Если Вы меня слышите и вспомнили, то шевельните пальцами той руки, которая не двигается.

(после того, как человек пошевелит пальцами)

– Давайте с Вами договоримся, что если я к Вам буду обращаться, то Вы мне будете отвечать через эту руку. А другая рука будет продолжать оставаться каналом, через который я буду разговаривать с бессознательными частями Я. Договорились?

– Да.

– А теперь опять войдите во внутреннее пространство и сделайте то, что вы делали вчера во время упражнения «Интроскоп». Вы можете представлять, что вы соскребаваете эту опухоль, растворяете ее и так далее.

(после этого я даю некоторое время для того, чтобы 1 Я начало выполнять задание)

– А теперь я обращаюсь к части Я, которая ответственна за растворение миомы. Ты видишь – что и как сейчас делает 1 Я?

– Да.

– Внимательно следи и запоминай. Договорились?

– Да.

– Я обращаюсь к 1 Я. У Вас получается?

– Да.

*– Работайте до тех пор, пока от опухоли не останется следа. Затем наведите в матке порядок. И когда Вы это сделаете, пошевелите пальцами руки.*

*(после того, как пациент шевелит пальцами)*

*– Вы все сделали так, как надо?*

*– Да.*

*– Часть Я, ответственная за растворение миомы! Ты все видела?*

*– Да.*

*– И поняла – до какого состояния надо довести дело в матке? И теперь это будет для тебя ориентиром – что надо делать?*

*– Да!*

*– Вот и хорошо. И я попрошу тебя еще об одном. Когда в будущем 1 Я будет заниматься самогипнозом и растворять миому, ты должна ей помогать. И переводить ее образные представления на язык обмена веществ и микроциркуляции крови. Договорились?*

*– Да.*

*– Я благодарю всех за сотрудничество.*

После такой процедуры все саморегулятивные усилия 1 Я будут легко и просто доходить до пункта назначения. Внутри появляется союзник и посредник, который будет изнутри поддерживать усилия 1 Я.

Если на основании тестирования и сбора анамнеза оказывается, что миома матки появилась после аборта, то надо



провести процедуру или рождения его или прощания.

Если выбирается процедура рождения, то надо отправить пациентку на Машине времени к моменту аборта и уговорить себя не делать его. А затем проследить, чтобы та родила. Или же самой войти в ее тело, пройти всю беременность, родить, воспитать ребенка до того возраста, сколько бы ему было, если бы не был сделан аборт.

Если выбирается процедура прощания, то тоже на Машине времени надо переместиться до момента аборта, войти в тело самой себя и поговорить с ребенком. Надо обратиться к нему примерно с такими словами: *«Так получилось, что тебе пока нельзя появляться на свет. Ты придешь позже – или ко мне или к другой женщине. Но ты обязательно родишься тогда, когда придет твое время, когда ты будешь готов к этому».*

Затем женщина должна представить красивую женщину – судьбу ребенка и передать запеленатого ребенка в ее руки. Затем представить, что та с ребенком уходит в туман. Можно делать эту технику и перед абортом и с прошлыми абортами.

## Глава 47. Создание новой части Я – «тренер Айкидо»

Вы знаете, что основная идея борьбы Айкидо – использование силы противника для победы над ним. Разумный эгоизм – то же самое своеобразное «айкидо», которое можно использовать для победы над врагами. Только в этом случае враг не низвергается на землю, а делается другом (может быть и не другом, но хотя бы «другом», что тоже очень даже неплохо).

И я разработал технику для бизнесменов, которая может помочь в значительной степени облегчить взаимоотношения с бизнес – партнерами. Хотя, естественно, этот метод можно использовать для любого пациента, у которого есть проблемы во взаимоотношениях с другими людьми.

Надо обратиться к Творческой части Я и сказать:

*– В бизнесе могут быть разные ситуации и надо быть готовым адекватно на них реагировать. Проанализируй все возможные варианты развития событий, которые могут появиться в зависимости от тех или иных принятых 1 Я решений или же стечения обстоятельств. Найди оптимальные варианты выхода из них на основе принципов разумного эгоизма.*

*Затем создай новую часть Я – «тренера Айкидо»,*

*цель которой будет в том, чтобы зная возможное поведение бизнес-партнеров и основываясь на этих принципах воздействовать на их поведение так, чтобы их агрессивное поведение не только не принесло вреда, но в конце концов обернулось пользой для 1 Я.*

После создания этой части надо обратиться к ней и сказать:

*– Часть Я – тренер Айкидо! Посмотри внимательно на все варианты выхода из кризисов, которые возможны при проведении бизнеса, и скажи – сможешь ты с помощью этой базы данных оптимально помогать 1 Я управлять бизнесом и выходить из кризисов с прибылью?*

Если она скажет «Да!», то далее рефрейминг проводится как обычно.

## Глава 48. Создание нового Образа Я

Практически все мы отождествляем себя со своим телом. А также с тем образом Я, который сложился в нашей голове под влиянием наших «белых» и «черных» учителей. А этот образ чаще всего отражает нас как зеркало в комнате смеха – хоть смейся, хоть плачь!

Образ Я – это своеобразный автопортрет психики, который был написан когда-то с «натуры». Но так как он практически всегда начинает писаться в подростковом возрасте, то натура была излом да вывих, то есть когда у человека комплекс на комплексе сидел и комплексом погонял!

Потом, когда человек пройдет юношеский возраст, он становится на порядок умнее и адаптированнее к миру. Но его действия и поступки продолжают оцениваться его бессознательным на основе старого Образа Я. И даже если он делает все правильно и хорошо, его действия попадают в противоречие со старым Образом. И часть Я, которая ответственна за хранение и использование Образа Я вызывает у него отрицательную эмоцию отношения к себе.

Таким образом, практически все мы гештальт – ориентированы, то есть мы выделяем часть себя с одновременным отрицанием всего остального в личности. И одна из за-

дач психотерапевтической коррекции – помочь пациенту создать более-менее приближенное к реальности представление о себе, о своих потенциальных возможностях и ресурсах. Это само по себе обладает мощным психотерапевтическим потенциалом.

Но также это здорово помогает человеку изменить отношение к нему других людей. Ведь прекрасно известно, что как человек относится к себе, так к нему относятся и другие люди. И я разработал процедуру приведения Образа Я в соответствие с настоящим и будущим.

Первый этап в этой переориентации человека – разотождествление со своим телом. Это та же самая классическая диссоциация от одного образа и ассоциация с другим. В разных психотерапевтических системах это делается по разному.

Наиболее яркой формой такого разотождествления является упражнение, предложенное Ас-саджоли. В этом упражнении, например, человек спрашивает себя: «Это Я или это МОЕ тело?» И такой «опрос» надо произвести не только относительно тела, но и эмоций, мыслей, интеллекта и т.д.

Один из выводов, который делает человек из данного упражнения – я не плохой, плох МОЙ интеллект (память и т.д.). Не я раздражен, а у меня есть раздражение. При этой позиции внутри человека появляется принципиально новое положение – **Все не так плохо, мое внутренне, истинное Я здорово!** А все остальное изменить не так уж сложно. Та-

ким образом, человек создает новый, более адаптивный гештальт.

После введения в гипнотическое состояние я обращаюсь к части Я, которая ответственна за хранение и использование Образа Я. И говорю ей:

– Ты хранишь определенный Образ Я. На этой основе ты оцениваешь поведение 1 Я и вызываешь у него эмоцию отношения к себе?

– Да.

– И если его поведение не соответствует тому, как он должен действовать по Образу Я, ты вызываешь у него отрицательную эмоцию отношения к себе. Другими словами ты заставляешь его комплексовать.

– Да.

– Но 1 Я уже давно взрослый человек и действует в соответствии с тем, что от него требует жизнь. А ты оценивала эти реальные и адекватные действия по тому Образу Я, который сформировался давным-давно и устарел.

И 1 Я вроде бы действовал адекватно обстоятельствам и правильно с точки зрения окружающих людей. Но у него постоянно появлялось или чувство стыда или чувство неудовлетворенности собой. И, конечно же так жить дальше он не хочет! Я предлагаю тебе выслушать 1 Я – каков он есть на самом деле на сегодняшний день?

– Иван! Сейчас мысленным голосом (не реальным, а мысленным!) обратитесь к этой части Я. Она сейчас со мной раз-

говаривала и слышала меня. И она Вас тоже услышит. И расскажите ей – каким Вы стали, чего добились, что хорошего у Вас получилось сделать – как можно подробнее и с деталями. Не бойтесь хвастаться – в этой ситуации это пойдет только на пользу! А затем покажите этой части мысленный образ – каким Вы себя видите в зеркале? Чтобы она поняла, что Вы действительно повзрослели. И когда Вы все это делаете, кивните головой.

После этого я обращаюсь к части Я и говорю:

– Ты получила новый Образ Я. Сравни его с тем Образом Я, которым ты пользовалась... Ты согласна, что он сильно отличается от того Образа Я, который тебе передало 1 Я?

– Да.

– И ты согласна, что пользуясь старым Образом Я, ты очень мешала, и даже вредила 1 Я?

– Да.

– Ты согласна сменить его на новый?

Если она согласна, то я обращаюсь к Творческой части и прошу ее перепрограммировать эту часть Я. И тот образ Я, которым она пользовалась, выбросить на свалку истории. А на его место записать новый и сделать его базовым, на основе которого часть Я будет оценивать действия 1 Я.

После того, как Творческая часть Я сделает это, я опять обращаюсь к части Я, которую мы перепрограммируем. И спрашиваю:

– Тебе нравится этот образ Я?

– Да.

– Сможешь ты пользоваться им вместо старого?

– Да.

– Сколько тебе надо дней для того, чтобы полностью освоить его? (считаю)

– Теперь ты будешь не только оценивать поведение 1 Я по новому образу Я, но и продуцировать во внешний мир этот новый образ я, чтобы люди чувствовали каковым стало отношение Ивана к самому себе и чтобы они относились к нему именно так?

– Да!

Эта работа позволяет пациенту изменить отношение к себе. И не только по-взрослому оценивать свои действия, но и начать позиционировать себя в глазах окружающих как взрослого. Что автоматически меняет их отношение к нему.



# **Глава 49. Рефрейминг по легализации и освобождению лично-значимых целей**

Уважаемые коллеги! Очень часто к нам приходят люди в состоянии экзистенциального кризиса. И даже если они приходят с жалобами на ту или иную болезнь или психологическую проблему, внутри них обнаруживается вакуум целей. Те цели, которые им внушили как самые важные, которых они должны достигнуть, или достигнуты, или дезавуированы. А лично-значимые цели запрещены к реализации.

Также часто проблемы пациентов связаны с тем, что внутри них происходит конфликт между тем, что в них вложили родители и между тем, что требует их тело, между тем, что хочется и теми запретами, которые были наложены на них, между тем, что есть и тем, что хочется.

Это как бы конфликт между строгим Родителем и непослушным Ребенком. И все бы ничего, но зачастую излишние запреты подавляют энергию Ребенка настолько, что человек начинает напоминать волка в кругу красных флажков.

Воздействие родителей в раннем детстве очень мощно. И приводит к навешиванию на них разных обязанностей. И большинство проблем у людей появляется потому, что в своей собственной Вселенной человек встает не точно посере-

дине, а ближе к тому краю, где находятся обязанности.

Известно, что вся радость жизни человека и его энергетика, желание творить и создавать что-то лично-важное, заключено в его Внутреннем Ребенке. Каждый человек, когда появляется на этом свете, полон жизненной энергии и желанием жить и радоваться жизни, получать от нее удовольствие. Так устроено Природой!

Ребенок, который начинает ползать, представляет практически в чистом виде Внутреннего Ребенка. Ребенку все интересно и он все хочет попробовать «на зуб». У ребенка очень большие творческие планы – в смысле – что натворить!

Но потом под влиянием родителей (их любви или же не любви к нему, их взаимоотношений, их умелости как родителей и так далее и тому подобное – этих факторов миллионы!) он теряет большую часть этой энергии.

И это изучение ребенком мира, в который он попал, очень часто приводит к разбитым вазам, царапающимся кошкам, расписанным обоям и так далее. А это может быть опасным! Естественно, родители ограничивают эти опасные поползновения (они появляются именно тогда, когда он начинает ползать), тем или иным способом.

Понятно также и то, что родителям с таким ребенком очень тяжело – ЕЖЕМИНУТНО за ним нужно приглядывать. И очень многие родители, ради своего спокойствия, запрещают ребенку делать многое из того, что ребенку в его возрасте можно и нужно делать (например, тягать ту же са-

мую кошку за хвост, бегать, прыгать и шуметь).

Естественно также и то, что перед каждым родителем стоит задача социализации своего чада, то есть обучения его правилам безболезненного и успешного включения в социум. То есть на усвоение того, что можно и что нельзя делать в обществе.

Но у каждого родителя свои представления как это надо делать? И что будет полезно для ребенка в будущем? Также они очень часто внедряют в ребенка стремление добиться того, чего они сами не добились в своей жизни. Или же что сейчас модно в обществе.

И от того, как они это делают, зависит очень многое в будущей жизни человека. Если родители жестко или же жестоко наказывают ребенка за КАЖДЫЙ проступок, то в конце концов «отобьют ему руки», то есть он станет опасаться шалить и станет послушным и пассивным. Он начинает понимать, что реализация желаемого опасна и надо делать то, что говорят родители.

И ребенок вынужден отложить свои личностно-значимые цели в долгий ящик (иногда в очень долгий – на всю жизнь!) И делать то, что от него требуют. Но, так как эти цели не его, а принесенные, он начинает «бастовать», то есть делать их спустя рукава. И, или в школе очень плохо учится, или, став студентом, постоянно «забывает» об учебе ради удовольствий студенческой жизни.

В подростковом возрасте ребенок очень часто открыто

восстает против родителей! Но Родительские программы таковы, что легко от них не отделаешься – они имеют статус Конституционных. И иной раз человек всю жизнь борется с ними, но примерно так, как Дон Кихот с ветряными мельницами.

Большинство детей, в конце концов, смиряются и продолжают двигаться по «генеральной линии», предписанной им родителями. В результате ребенок превращается в маленького взрослого. И безропотно выполняет все, что ему ПРИКАЗАЛИ родители. Но вместе с этим у ребенка теряется РАДОСТЬ ЖИЗНИ! Что у большинства людей подавляет творческий потенциал или приводит к ангедонии. А у некоторых приводит к тому или иному психосоматозу (достаточно часто к сахарному диабету, психосоматический смысл которого – потеря радости жизни).

И даже если ребенок ничем серьезным не заболевает и успешно учится, то потом его взрослая жизнь становится серой и неинтересной. И ему ПРИХОДИТСЯ расцвечивать ее алкоголем, наркотиками. Или же экстремальным поведением.

Изредка, но бывает так, что Внутренний Ребенок остается практически не подавленным. Из этих людей появляются гении! Но так как они не социализированы, то есть проявление творческого потенциала не ограничено ради адаптации к социуму, они становятся социальными психопатами.

Ребенок рождается цельным! Это мы его расщепляем на

«12 маленьких медвежат». Наши требования, направленные на социализацию, заставляют его что-то делать в себе «не Я». И, соответственно, вытеснить из себя. Вот эти части Я, скорее всего, становятся ядром Обиженного Внутреннего Ребенка.

И если ребенок полностью обезволен, то Внутренний Ребенок у него умирает! А там уже совсем близко до физической смерти! И ребенок становится именно тем, чем его хотели сделать родители – полностью зависимым от них существом! И навсегда остается тяжким грузом, висящим на шее родителей. А кто давил своего ребенка слишком сильно, в результате достаточно часто получает ребенка-шизофреника.

Когда же родители очухаются, то они начинают ему говорить противоположное – будь активным, будь самостоятельным! И их ребенок умом своим понимает, что это весьма желательно. Но его бессознательное, которое запрограммировано на подчинение Родительским программам, не может повести организм по этому пути. То, что было заложено в раннем детстве, безусловно сильнее действует на поведение человека, чем то, что вносится в него теми же родителями позже.

Поговорка: «Куй железо, пока оно горячо!» в полной мере относится к воспитанию. То, что вносится в ребенка тогда, когда он абсолютно верит своим родителям, ни в какое сравнение по силе не идет с программами, которые они пы-

таются внести ему же в десять лет. И вполне понятно, что в подростковом периоде слова родителей для ребенка все равно, что «собака лает, ветер носит!»

Одним из важнейших факторов, вызывающих дестабилизацию психики у большинства людей является обида на родителей. Человек живет взрослой жизнью, он вполне самостоятелен и социально и финансово. Но... как только он встречается с родителями (или даже просто говорит с ними по телефону) – у него возникает фонтан неконтролируемых эмоций! Понятно, что родители (особенно мамы) всю жизнь считали и будут считать нас своими неразумными дитятами. Мамы в этом плане неисправимы, они «рецидивисты»!

И видя в нашем поведении что-то, что им не нравится или же идет в разрез с их воспитанием, они пытаются ИСПРАВИТЬ СВОИ ОШИБКИ. А «ребенок», который несет в себе старые обиды на них, воспринимает это как попытку опять взять над ним власть (и управлять его поведением негодными с его точки зрения методами). Отсюда и сила отрицательных эмоций, которые испытывает человек в подобных ситуациях.

Однажды я смотрел документальный фильм о греческом мульти-миллиардере Онассисе. Этот человек в свое время был на вершине славы и могущества, ему было подвластно большее количество людей, чем иным королям. Но он очень быстро, в течении нескольких месяцев, умер от прогрессирующей миастении.

Ничто, никакие самые лучшие препараты, самые лучшие врачи не смогли ему помочь. И я обратил внимание на чрезвычайно важный с моей точки зрения факт: он умер через несколько месяцев после гибели в авиакатастрофе его самого любимого сына, наиболее вероятного продолжателя его дела.

С точки зрения психосоматической медицины он произвел неосознаваемое самоубийство. На психосоматическом языке его позицию можно озвучить примерно так: «Зачем теперь к чему-то стремиться? Зачем напрягаться, если плоды этих усилий некому передать?» Миастения – болезнь, когда мышцы теряют способность напрягаться. И психологическое желание Онассиса больше не делать никаких усилий в своей жизни материализовалось именно в такой болезни.

Пример его болезни и смерти еще в большей степени убедил меня в том, что энергия всегда приходит под конкретный проект. То есть если у человека имеется лично-значимая цель, то тут же для ее реализации организм выделяет энергию. И когда человек чувствует упадок сил, у него развиваются астено-невротические явления. Это говорит только от том, что у него нет достойной цели в жизни.

Таким образом, можно вполне обоснованно утверждать, что мы здоровы до тех пор, пока нужны себе и обществу. Экзистенциальный оптимизм появляется только тогда когда человек понимает трансцендентальность своего существования. Особенно это важно для людей после 40.

Мечтать, планировать, действовать – вот алгоритм успеха! В этом случае даже не возникает вопрос: «Откуда взять для этого энергию?»

И вы и я прекрасно знаем, что благими намерениями устлана дорога известно куда. И когда мы работаем с той или иной проблемой человека и вроде бы помогаем – ему становится легче, то не факт, что где-нибудь внутри него не поднимет голову очередной «саботажник». И отправит наши благие намерения.

И меня долгое время волновал вопрос легитимации тех изменений внутри психики пациента, которые я делаю. И я разработал специальный рефрейминг с Внутренним Ребенком и Внутренним Родителем для освобождения личностно-значимых целей от родительских запретов, который приводит к легитимации тех целей и тех изменений в жизни, которые необходимы человеку для выздоровления или достижения большей степени физического, психического и социального благополучия.

После введения в гипнотическое состояние я говорю:

– ***Внутренний Ребенок! Ты меня слышишь?***

– ***Да.***

В этот момент я касаюсь левого плеча пациента и таким образом якорю Внутреннего Ребенка.

– ***Я приветствую тебя и рад тому, что ты жив и здоров! Я пришел к тебе за помощью. Я попал в сложную жизненную ситуацию. Он уже в течение долгого време-***



*ни находится в экзистенциальном кризисе, депрессии и не может в своей жизни реализовать свой творческий потенциал.*

*И это привело к ангедонии, то есть у него исчезла радость в жизни! И если это будет так продолжаться далее, то ничего хорошего его в дальнейшей жизни не ждет. А это очень плохо – может появиться опасная для жизни болезнь. Или он начнет заливать свою ангедонию алкоголем, что тоже очень опасно.*

*– И только ты можешь помочь выйти из этого состояния! Я знаю, что если ты начнешь реализовывать лично-значимые цели, то все эти состояния сойдут с 1Я как старая ненужная кожа. Они, эти цели, ради реализации которых ты готов дать энергию 1Я и заставить его стены пробивать и горы сворачивать, но достичь их, у тебя сохранились?*

*– Да.*

*– Я очень рад, что это так! Но я знаю также, что эти лично-значимые цели для тебя запрещены были родителями для реализации. Это так?*

*– Да.*

*– Но 1Я уже давно взрослый человек. И очень многое из того, что ему было запрещено, ему не просто можно, но и нужно реализовать! И я хочу помочь тебе освободиться от этих пут.*

*– Внутренний Ребенок! Ты согласен, что ездить на хо-*

*рошей машине, заниматься интересной работой, обладать красивыми женщинами, ездить по миру, пользоваться уважением других людей и подняться на достойную высоту по социальной лестнице – это здорово?*

*Представляешь – сколько удовольствия можно от этого получить? Это для тебя достойные цели? Ты согласен сделать все, чтобы через реализацию личностно-значимых целей достичь этого?*

*– Да.*

*– Тогда выложи сейчас на всеобщее обозрение те личностно-значимые цели, которые ты готов с энтузиазмом реализовать в жизни 1 Я. Но не все эти цели социально-приемлемы. Например, нельзя бегать по улицам голышом, даже если этого очень хочется и это приятно. Нельзя воровать у других людей то, что тебе надо ради реализации этих целей.*

*– Часть Я, которая ответственна за самосохранение и часть Я, которая ответственна за личностное развитие выберут из выложенных тобой личностно-значимых целей те, которые и социально-приемлемы, и социально-безопасны, и способны стать локомотивами психики, тройкой резвых лошадей, которые понесут 1 Я и организм в более интересное, здоровое и насыщенное смыслом будущее.*

*– Они также будут учитывать, чтобы реализация этих целей как можно меньше входила в противоречие с*

*тем, чего IЯ достиг в своей жизни и не требовали радикально изменить ее.*

*– Внутренний Ребенок и эти части Я! Когда вы сделаете эту работу, дерните или раскатайте руку.*

*– Да.*

Затем я обращаюсь к Внутреннему Родителю. Он является персонификацией родителей, «цербером», стоящим на страже Родительских Запретов. А также несет в себе и функции принуждения к выполнению Родительских Заветов. И в течение жизни он делал все для того, чтобы не позволить IЯ делать то, что запретили родители и заставлял его делать то, что они заповедали.

*– Я обращаюсь к Внутреннему Родителю. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

В этот момент я касаюсь правого плеча пациента и таким образом якорю Внутреннего Родителя.

*– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты разговариваешь со мной. Когда-то родители создали тебя для того, чтобы контролировать поведение своего ребенка и направлять его к тем целям, которые они считали ему важным добиться. А также запрещать ему делать то, что родители считали плохим. Это так?*

*– Да.*

*– IЯ благодарен тебе за то, что он дожил до этих лет без особых проблем. Но то плачевное положение дел,*

*которое образовалось в организме, связано во многом с тем, что ты слишком сурово выполняешь то, что считаешь должным. 1 Я задыхается в этих рамках. И многие проблемы и болезни появились у него из-за того, что он не видел перспектив в своей жизни.*

*– Ты совсем затюкал Внутреннего Ребенка! Он поэтому впал в депрессию и отказывается давать энергию на те проекты, которые ты считаешь важными. И если ты и в дальнейшем будешь проводить эту же политику, то он может вообще умереть.*

*– Понятно, что Внутренний Ребенок требует присмотра, так как он вполне может начать реализовывать те свои личностно-значимые цели, которые в социуме могут принести огромный вред. Но у него есть и вполне приемлемые цели, достижение которых и социальноприемлемо, и безопасно и способно вывести из той ямы, в которой оказался организм.*

*– Тем более, что 1 Я стал взрослым человеком и живет своей жизнью. И ему МОЖНО и НУЖНО быть творческой личностью, творчески и нестандартно решать задачи, перед которыми его ставит жизнь. И что от этого зависит не только его психологическое состояние и физическое здоровье, но и материальное благополучие. И что в современном мире своеобычность и нестандартное мышление чрезвычайно высоко ценятся! И я хочу, чтобы ты понял это не только с моих слов, но и пря-*

**мо от 1 Я.**

Я обращаюсь к пациенту и прошу его мысленным голо-  
сом обратиться к Внутреннему Родителю и сказать, пример-  
но следующее:

*«Я Светлана. Мне столько-то лет. Я выгляжу так (и  
показать Внутреннему Родителю тот образ, который па-  
циентка видит в зеркале, когда приводит себя в порядок или  
же выходит из душа). Я замужем, у меня двое детей.*

*Я добилась в своей жизни того-то и того-то. Я прекрас-  
но умею управлять своими эмоциями, своими инстинктами  
и потребностями. Я давно по-настоящему ВЗРОСЛЫЙ че-  
ловек!*

*Я люблю своих родителей и благодарна им за все, что они  
сделали для меня. Но я хочу жить свою жизнь, заниматься  
интересными МНЕ делами.*

*Я хочу достичь в своей жизни того-то и того-то, я хочу  
заниматься тем-то и тем-то. И я готова к реализации в  
своей жизни своих лично-стно-значимых целей». И так далее  
и тому подобное.*

И под конец пациентка должна попросить (здесь требо-  
вать нельзя!) Внутреннего Родителя изменить свое поведе-  
ние и помочь ей освободиться от всего того, что стало не  
нужным и мешало ее развитию.

А также разрешить ей добиваться того, что поможет ей  
выйти на новый уровень развития и достичь большей степе-  
ни физического, психического и социального благополучия.

Затем я опять обращаюсь к Внутреннему Родителю:

*– Ты согласен что IЯ уже совсем не тот маленький и неумелый человек, которому родители запрещали творить?*

*– Да.*

*– Ты согласен, что он может реализовывать выбранные личносно-значимые цели не во вред, а на пользу?*

*– Да.*

*– Ты согласен, естественно под твоим контролем, чтобы IЯ реализовал (а Внутренний Ребенок энергизировал и наполнял его энтузиазмом) те личносно-значимые цели, которые способны наполнить жизнь I Я смыслом, радостью, достатком?*

*– Да.*

*– Я обращаюсь к Творческой части Я! Сейчас перепрограммируй Внутреннего Родителя и выбрось на свалку истории те запреты, которые уже не надо и вредно исполнять. Также перестрой и те цели, к которым Внутренний Родитель будет вести I Я. И включи в них те личносно-значимые цели, которые помогут I Я добиться желаемого. И когда закончишь эту работу, дерни или раскачай руку.*

В этот момент я сливаю якоря, поставленные на Внутреннего Ребенка и Внутреннего Родителя. Из-за этого пациент на короткое время чувствует какие-либо необычные ощущения (может появиться ощущение движения в голове, ощу-

щение переливающейся жидкости, переливающегося тепла. Или же кратковременного головокружения, покалывания в голове или же во всем теле. Могут быть и иные необычные ощущения).

И говорю пациенту, что в этот момент Внутренний Родитель и Внутренний Ребенок обмениваются информацией и заключают новый договор по взаимодействию. И когда эти необычные ощущения закончатся, это будет означать, что это произошло. И прошу кивнуть головой, когда это произойдет. Для пациента это будет осязаемым доказательством происшедших изменений.

*– Я благодарю Творческую часть Я. Внутренний Ребенок! «Таможня» дала добро. И ты теперь без помех можешь реализовывать те лично-значимые цели, которые выбрали часть Я, которая ответственна за самосохранение, часть Я, ответственная за творческое и личностное развитие и которые одобрил Внутренний Родитель. Но ты согласен, что ты будешь работать под их контролем и делать только то, что теперь разрешено?*

*– Да.*

*– Сколько тебе, нужно дней для того, чтобы начать воздействовать на 1 Я, на его поведение, действия, мысли таким образом, чтобы он увидел в окружающем пространстве великолепную возможность для реализации этих лично-значимых целей? И которые он с энту-*

*зиязмом начнет воплощать в дела?*

*Считаю дни: один, два, три...*

И, когда рука дергается, рефрейминг закончен. После этого я желаю Внутреннему Ребенку успехов, благодарю все части Я, которые со мной сотрудничали и прощаюсь с ними.

## *Привлечение архетипа Бога для легализации лично-значимых целей*

В особо тяжелых случаях я делаю этот рефрейминг так.

После введения в гипнотическое состояние я обращаюсь к Внутреннему Родителю и спрашиваю его: «Бог есть на белом свете?» Практически ВСЕГДА он говорит: «Да!» Дальше я спрашиваю: «И тогда ты, наверное согласишься с тем, что его заветы ВАЖНЕЕ родительских?» Если Внутренний Родитель скажет «Да!», то я говорю, что мы дети Божьи. И что он отправил нас в этот мир как в своеобразный инкубатор для того, чтобы мы вылупились из «яйца Эго», оперились, научились летать и улетели в мир Богов новорожденными Богами.

И для этого он создает каждому из нас уникальные условия, чтобы мы могли в них развить свои уникальные способности. И что такие родители с такими установками нужны были на ранних этапах развития, что таковыми они были даны нам Богом.

Но теперь 1 Я вырос и должен начать свою жизнь и дви-



гаться к тем целям, которые ему необходимо достичь для того, чтобы выполнить промысел Божий. И нужно добиться того, чтобы Внутренний Родитель согласился с этими утверждениями.

Далее все по описанному выше алгоритму. Вся эта процедура (обращение к архетипу Бога и пассаж о том, что его установки для взрослого развивающегося человека важнее родительских) помогает пациенту (особенно глубоко-верующему) с легкой душой отказаться от родительских запретов и манипуляций. И это очень хорошо работает!

Когда – же Внутренний Ребенок начнет работать и реализовывать эти цели? Это произойдет тогда, когда эти личностно-значимые цели будут готовы к реализации. И тогда, как будто ни с того ни с чего, будто бы совершенно случайно, из внешнего мира придет какой-то интерес или же предложение. Внутренний Ребенок схватится за него и начнет давать энергию. А у человека внезапно появится мощный интерес к этому предложению, возбуждение, радостное ожидание и так далее. И он начинает с азартом работать над этим!

Как показывает мой большой психотерапевтический опыт, эта процедура дает мощный импульс для движения – вперед и вверх. И не только к освобождению от ангедонии, но и к выходу на новый уровень жизни!

Уважаемые коллеги! Если вы будете проводить рефрейминг с освобождением личностно-значимых целей, то его надо делать ПЕРЕД коррекцией шкал ценностей и опасно-

стей. А потом уже легитимированные лично-значимые цели встроить в шкалы ценностей и опасностей по нижеописанной процедуре. И при коррекции шкал ценностей и опасностей уже не надо просить 1 Я обращаться к Творческой части Я.

Также будет очень полезно перед данной процедурой отправить пациента в Машине времени в прошлое для поиска детских мечтаний. А потом уже вставить их в лично-значимые цели. А потом и в Шкалы ценностей и опасностей.

# **Глава 50. Шкалы ценностей и опасностей – Конституция организма. Коррекция этих шкал с целью приведения их в соответствие с настоящим и желаемым будущим**

Уважаемые коллеги! Вы прекрасно знаете, что есть формула: Стимул – Реакция. И на любой стимул идет та или иная реакция. Но мало кто обращает внимание на то, что между стимулом и реакцией **ОБЯЗАТЕЛЬНО** есть еще один этап – Оценка. Правда в большинстве случаев он настолько короткий, что человек этот этап не замечает. То, какова будет реакция человека на обстоятельства жизни, зависит именно от нее – оценки того, что и как происходит вокруг человека и чем это может кончиться?

Если оценка говорит о опасности, то будет тревога и так далее. Если же это говорит о положительном вероятном развитии, то будет эйфория и мобилизация, то есть позитивный стресс. Эта оценка зависит от шкал ценностей и опасностей, которая формируется у любого человека на основе воспитания и личного опыта. Шкалы ценностей и опасностей явля-

ются как бы Конституцией его организма.

Для того, чтобы разобраться в тех механизмах, что управляют психикой человека, очень важно понять как они образуются.

Задача человека как существа биологического – выжить. А для этого его поведение должно быть адекватным тем стимулам, что идут из окружающего мира. В результате своего роста и развития он получает определенный опыт.

Человек – это то, во что он верит. В процессе своего развития каждый человек приучается ценить определенные вещи. Это связано не только с влиянием родителей (сознательным или же неосознаваемым), но и со всей его историей жизни. Таким образом, к тому периоду, когда он выходит в мир, он уже нагружен вполне определенным видением мира и что-то для него более ценно, а что-то не очень.

Естественно, человек действует на основе этих представлений. И если они ущербны и неадекватны реальности, он будет постоянно попадать в ту или иную степень неприятностей. Но при этом совершенно не понимать: за что его – «белого и пушистого» – постоянно смешивают с грязью?

Карл Прибрам ввел термин «образы достижения» и подал идею, что человеческая психика организует себя в соответствии с глубинными образами достижения, определяющими направление жизни человека. Эти «глубинные образы достижения», с моей точки зрения, как раз и являются теми ценностями, которые человек почему-либо стал считать таковы-

ми и которые организованы в определенную иерархию.

Возможно, что эти шкалы функционируют на основе открытого Анохиным принципа опережающего возбуждения центральной нервной системы. Он считает, что любая реакция индивида уже была запрограммирована до того, как идущее из окружающей среды раздражение дает соответствующий сигнал. И программируется это при помощи энграмм долгосрочной памяти (готовых моделей поведения, которые появляются на основе действий, позволивших сохранить жизнь и которые становятся заготовками поведения в будущем при появлении подобных ситуаций). С точки зрения Анохина они представляют из себя специфические комплексы биохимических и структурных изменений преимущественно моно-аминоэргических систем мозга.

Он считает, что выбор той или иной линии поведения происходит таким образом, что на имеющейся в мозге модели окружающей среды как бы заранее проигрываются результаты различных возможных действий, с тем, чтобы в соответствии с определенными критериями выбрать оптимальный вариант.

Весь процесс развития ребенка основан на обучении, которое он проводит на основе «обезьянничанья». Опыты А. Бандуры говорят о том, что у маленьких детей, которые посмотрели фильм, где мужчина бил кулаком резиновую куклу, статистически достоверно увеличилась агрессивность. И они тоже начинали бить эту куклу тогда, когда им давали ее

для игры.

Я хорошо помню, как мой двухлетний сын копировал мою позу. Он ложился рядом со мной, точно так же скрещивал ноги и взглядом спрашивал меня: «Ты видишь – я сделал все так, как и ты. Я молодец?» И это не просто игра или баловство, а серьезный учебный процесс, идущий по принципу импринтинга.

И если у родителя хватает ума подкрепить это (Да, ты молодец!), то ребенок воспримет это как одобрение и потом САМ будет делать это с удовольствием! Если же подкрепления не будет или же оно будет отрицательным, то став взрослым он будет делать все по-другому, часто назло родителям.

Импринтингом ученые называют способность одноразового обучения с образованием особо прочной связи. Например, если утятам тех пород, у которых на лбу матери есть маленькое белое пятно, сразу после рождения показать на кончике пинцета кусочек ватки, то на всю оставшуюся жизнь, пока им нужна мама, они будут считать этот кусочек ватки своей мамой, при этом полностью игнорируя свою настоящую мать.

Скорее всего, в процессе развития человек попадает в периоды, когда он определяет – что я буду любить, что мне будет казаться родным, к чему меня будет тянуть? (Эх! Многое я бы отдал за то, чтобы узнать – когда и что надо внедрять в ребенка? Тогда бы сбылась мечта Талькова вернуться в страну гениев).

Можно представить себе это состояние человека в виде свободных радикалов, которые настолько активны, что мгновенно, как только образуются, тут же присоединяются к первой молекуле, что приблизится к ним. Естественно, в это время ребенка чаще всего окружают родные и близкие люди, он живет в родной культуре. И все это он начинает считать родным, так как в этом окружении он выжил.

Если ребенок совершит что-нибудь, что для него в этом возрасте считается плохим и гадким, то у него может закрепиться отношение к этому как к гадкому и плохому. То, что происходит в этом случае, напоминает делопроизводство в медицине. Например, на амбулаторной карте человека делается пометка – гепатит. И потом, в будущем, даже если все вирусы уже давно уничтожены иммунной системой, человек автоматически считается вирусоносителем. И сколько бы ни прошло времени, эта «черная метка» будет портить человеку жизнь.

Так же и с психикой. Человек вырастает, ему много чего уже можно и позволено делать. Более того! Общество даже ждет от него, что он будет делать это. Но под влиянием этой «метки» он АВТОМАТИЧЕСКИ считает то, что нельзя было делать тогда, когда он был маленьким, плохим. И даже НЕ ЗАДУМЫВАЕТСЯ над абсурдностью своих страхов, принимая их априори.

Если человеку стыдно за какие-либо действия, которые в принципе не так уж страшны с точки зрения окружающих

его людей, то это говорит о том, что он продолжает себя оценивать на основе архаичных систем, которые сформировались в том или ином, но юном возрасте. И беда в том, что осознать архаичность своих представлений он не может себе позволить, так как само по себе это осознание будет идти через эту систему.

Это можно проиллюстрировать таким примером. Если ребенок в детстве начинает тем или иным способом проявлять свои сексуальные желания, то взрослые пресекают это. Если это произведено в достаточно жесткой форме, то ребенок приучается к тому, что так делать нельзя.

Когда он станет взрослым, и у него естественным образом появляются сексуальные потребности, их проявление автоматически вызовут у него чувство стыда и неудобства за себя. Он может умом своим понимать, что ничего плохого в этом нет. Но как только сделает шаг в сторону реализации желаемого, то тут же тонет в потоке стыда и раскаяния.

Если человек «грешил» со своей точки зрения так, что стал себя за это бичевать, то это приведет к тем или иным нарушениям в функционирования его психики и организма. Если этот «грех» произведен уже после формирования психики, то есть после 6-7 лет (так называемые эди-пальные пациенты. Их защита: «Это было ужасно! Хочу это забыть!»), то эти нарушения корректируются даже на уровне логики (например, с помощью обучения разумному эгоизму), только надо вынести их на этот уровень.



У меня была одна пациентка, которая поступила в институт и там вела достаточно беспутный образ жизни. Затем у нее была связь с каким-то «сатанистом». И вот тут-то она ужаснулась тому, что делает. А так как в какой-то мере она была религиозна, то стала бичевать себя за это. И у нее через некоторое время появилась эпилепсия и навязчивые мысли. Она долго страдала от этого.

И только логическая коррекция (да что я такого плохого сделала? Я ведь была глупая, как пробка, и сама не понимала того, что делала!) позволила ей избавиться от чувства греховности. А это достаточно быстро разрушило всю пирамиду болезни.

Если же эти «грехи» совершены в раннем возрасте (так называемые доэдипальные пациенты, у которых фиксация произошла до 2 лет. Их защита – «Этого не было!») то логической коррекции, к сожалению, они поддаются слабо. Все аффекты у них сразу же психосоматизируются. И им свойственна алекситимия.

Абсолютный уровень «греха» в это время ни в какое сравнение не идет с теми «грехами», которые совершает человек во взрослом состоянии. Но относительная сила их может быть очень высокой. И здесь без глубинной и психоаналитической – ориентированной психотерапии не обойтись.

Если ценность никак не удастся реализовать в необходимой степени, то у человека обязательно образуются отрицательные эмоции. Часть Я, которая ответственна за реализа-

цию данной ценности, через них говорит ему: «Ты не сделал очень важное дело с моей точки зрения. Это опасно для жизни! И я не оставлю тебя в покое, я буду постоянно «капать на мозги», пока ты не будешь вынужден реализовать эту потребность». И чем дольше эта ценность не реализуется, тем сильнее бессознательное давит нам «на нервы». Оно начинает использовать для этого тревогу, страх и тому подобные вещи.

«Пыточный» арсенал у бессознательного очень богат! И в этом есть резон: если животное, например, никак не может поесть – это опасно, запросто можно умереть от голода.

На формирование шкал ценностей и опасностей, естественно, очень сильное влияние оказывает необходимость жить в обществе себе подобных и корректировать свое поведение на основе их требований. Также вполне понятно желание человека тратить на эти цели как можно меньше энергии. И для этого он вынужден всю жизнь балансировать на грани оптимальной для него адаптации.

Гештальт-теория говорит о том, что человек имеет в своем распоряжении все свойства и все потенции, что свойственны другим людям. Но в результате своего индивидуального развития он приучается видеть себя определенным образом.

Внутри между разными частями его личности образуются связи, которые он начинает считать своим Я. А некоторые части своего Я он или игнорирует или же вообще вытесняет

из себя, делая их «не -Я».

И в результате получается уникальный человек, который в психологическом плане будет очень отличаться от других людей. Хотя блоки этого конструктора у всех одни и те же. Образно говоря у одного человека из этих блоков получается «хрущоба», а у другого – дворец.

В результате у человека образуется Я-концепция, то есть представление – кто я такой, что я из себя представляю? Она, какой бы ни была (положительной или отрицательной) может стать источником проблем. Если человек считает себя умным, то любые сомнения в этом будут его ранить. И наоборот. Даже если человека с отрицательной Я – концепцией будут хвалить, он будет только страдать от этого, так как он убежден в обратном. Карл Роджерс (1947) писал, что Я – концепция будет препятствовать проникновению в нее любых представлений, не совместимых с ее нынешней организацией.

Если человек делает что-то в себе «не-Я», то это может происходить вследствие воспитательных усилий его родителей, которым почему-то втемяшилось, что обладание этим качеством предосудительно. И в его иерархии опасностей эта вещь шифруется как опасная для здоровья и выживания.

Естественно, что человек приложит все усилия, чтобы вытеснить это качество из своего Я. И если человек отождествляет себя с «хорошим маленьким мальчиком», то он не будет позволять себе ничего такого, благодаря чему он будет

выглядеть в своих глазах и глазах окружающих «хулиганом».

Получая положительный или отрицательный опыт при встрече с тем или иным фактором жизни, ребенок приучается в дальнейшем при встрече с ним или стремиться к этому или же избегать его. Если же принять во внимание, что сочетание силы, времени и разнообразия воздействия внешних факторов на каждого человека уникально, то понятно, что эти шкалы ценностей и опасностей будут у всех совершенно разными.

Это очень рельефно проявляется у однояйцевых близнецов. Кажется, что они получают все одинаковое – даже воспитание. Но на практике иной раз они очень сильно отличаются по психическому статусу друг от друга.

Например, в бытность моей учебы в Алма-атинском общеобразовательном командном училище в одной роте со мной учились два брата – однояйцевых близнеца. Они были похожи друг на друга, как две капли воды. Но по характеру и манере держаться были совершенно разными людьми. Оказалось, что у того, который был пошустрее, до поступления в военное училище была любовница – женщина старше его на десять лет.

И зачастую получается так, что из двух человек, получивших внешне одинаковое воспитание, один может совершенно спокойно попирать права других людей, а другой будет мучиться от чувства вины за свои поступки даже тогда, когда его вины не видят все, кто его окружает.

Таким образом, внутри человека в процессе воспитания формируется иерархия того, «что такое хорошо и что такое плохо». В основном, по базовым своим параметрам, она формируется где-то к 6-7 годам. А окончательно – к концу юношеского возраста.

Эти базовые параметры определяют материнские (Родительские) программы. И они составляют костяк этой шкалы. Понятно, что они формируются не только родителями, а всеми значимыми для ребенка людьми, которые оказали на него в это время достаточно серьезное воздействие. А также его успехами и неудачами на поприще исследования этого мира.

В шкалах ценностей и опасностей привилегированные и самые верхние места занимают опасности, связанные с угрозой для жизни и ценности, основанные на втором уровне проявления базовых инстинктов. Далее идут те ценности, которые в нас внедряет общество.

И обычно уже после них идут личные ценности, которые стали для человека таковыми в результате индивидуального развития. И он, зачастую независимо от своего желания или нежелания, вынужден делать все, чтобы реализовать эти ценности, особенно стоящие на первых местах в иерархии ценностей.

И если человек чувствует, что есть вероятность получить из внешнего мира что-то действительно ценное ДЛЯ НЕГО, то он может ради достижения этого свернуть горы. Или же это бывает тогда, когда эта ценность позволяет компенсиро-

вать опасные для жизни явления и обстоятельства жизни.

Если бессознательное, которое ответственно за хранение шкал ценностей и опасностей, вызывает у человека тревогу, то это является звонком, извещающим его: будь наготове, опасность близко, могут понадобиться энергичные действия. Поэтому не спи (вот и причина бессонницы, часто появляющейся при тревогах). Оно проанализировало идущую извне информацию, экстраполировало в будущее возможное развитие ситуации вследствие появления этой информации, и пришло к выводу, что «дело швах».

Таким образом, можно вполне определенно заявить, что если у человека появляется тревога или же беспокойство без явных причин для этого, то для него это должно быть верным сигналом того, что его образ жизни чем-то не нравится бессознательному. Даже если бессознательное не право и руководствуется в своих действиях отжившими критериями, которые давно перестали быть верными – это не важно.

Конфликт надо изживать, иначе человеку может быть очень плохо. Бессознательное обязательно найдет возможность поставить сознанию палки в колеса. Как сказал по этому поводу Перлз: «Тревога – двигатель перемен».

Но что-либо начинает серьезно влиять на поведение индивидуума и заставляя его двигаться в нужном направлении только в том случае, если ему в детстве сформировали мотивационно – потребностную структуру в виде взаимосвязанной системы. Тогда это влечение станет безусловным и смо-

жет мобилизовать его на «подвиги».

То есть надо не только сформировать систему ценностей, но и систему стимулирования к достижению этих ценностей. И если воспитателям удастся это сделать, то получается целостный и целеустремленный человек, не раздираемый в разные стороны противоборствующими влечениями.

Если же человек постоянно спотыкается на ровном месте, если что бы он ни делал – в результате все равно попадает в тупик, если разбитое корыто является итогом всех его начинаний, то это говорит об ущербности его представлений о мире. Таким образом, мы можем с достаточной долей уверенности утверждать, что основой очень многих болезней или же нарушений адаптации человека к этой жизни, являются неадекватные шкалы ценностей и опасностей.

Они, эти шкалы, напоминают кристалл, рост которого зависит не только от внутренних условий той среды, в которой он растет, но и от огромного количества внешних факторов. И на то – какой формы вырастет кристалл, будет ли он чистым, без примесей, действуют и температура, и концентрация солей в растворе, и атмосферное давление и много еще чего.

Если человек работает инженером, то его не обидит указание, что у него нет музыкального слуха. Но, скорее всего, сильно заденет упрек в неумении читать чертежи. В его шкале ценностей музыкальный слух вообще может не считаться ценностью. А вот умение читать чертежи (с его точки зре-

ния) у него должно быть очень хорошим.

Воля человека в этом контексте – способность функционировать в соответствии со своими собственными представлениями, способность реализовывать их вне зависимости от мнения других людей и в противовес давлению внешних сил.

Развивать силу воли – самое глупое дело, которое только можно совершить над собой. Это само-насилие! И как любое насилие, рано или поздно, приведет к сопротивлению ему. Нужно создавать систему самостимулирования, когда необходимое становится желаемым.

Человек делает что-либо, добивается чего-либо только потому, что у него есть мотивация. Без нее усилия человека применять свою силу воли для достижения какой-либо цели уйдут в песок. По мнению руководителя медицинского обслуживания космических полетов в США Чарлза Берри при подборе экипажа космонавтов фактор их психологической совместимости не имеет никакого значения. Уровень мотивации к выполнению задания настолько высок, что полностью компенсирует возможное несходство характеров. Космонавты САМОРЕГУЛИРУЮТСЯ для того, чтобы хорошо выполнить задание. То есть в случае, если мы никак не налаживаем отношения с другими, то на самом деле ЭТОГО И НЕ ХОТИМ!

Наиболее ярко это проявляется в попытках делать утреннюю зарядку или ограничивать себя в еде ради восстановления красивой фигуры. Если человек ее потерял, то это гово-



рит о многом. Выражение «примени для достижения желаемого веса силу воли», в данном случае совершенно бессмысленно. Сознательные решения в этом случае напорются на резкое сопротивление бессознательного. Догадайтесь с трех раз – кто победит?

Но вследствие того, что жизнь, да и сам человек, постоянно меняются, шкалы ценностей и опасностей могут оказаться устаревшими. И не соответствовать реальности – человек пугается того, чего вполне можно не опасаться. В результате бессознательное начинает напоминать пугливую ворону, которая шархается от любого куста.

Вследствие ущербности шкалы опасностей человек может не обращать внимания на те вещи, которые несут реальную опасность. И постоянно попадает в неприятности той или иной степени.

Или же человек изо всех сил стремится к чему-либо, что он считает ценным для себя. Но никак не может этого достичь, так как эти ценности навязанные – родителями, обществом, идеологией, но не лично-значимые, которые в процессе воспитания были подавлены как нежелательные или опасные. И даже если человек невероятными усилиями достигает навязанных целей, он понимает, что оказывается ему это на фиг не надо!

В определенный период жизни может случиться так, что старые ценности, на которые человек длительно ориентировался, перестают быть для него безусловными. Каждый че-

ловек выбирает себе жену, дорогу и религию. То есть с кем жить, куда идти и во что верить! Но потом по той или иной причине оказывается, что религия ложная, жена стерва, а дорога в конце концов привела в тупик. И все начинает складываться так, что он бывает вынужден согласиться с мыслью, что верил в фальшивого «бога». Это очень опасный для личности период!

Вообще, большая часть проблем, встающих перед человеком, связано с разочарованием, когда он сидит над разбитым корытом. Если корыто лопнуло, то самое лучшее, что можно с ним сделать – выбросить. Но это легко сделать только с корытом. Если человек всю жизнь верил во что-либо, если считал это святыней, то разочарование в этом может стать для него смертельным.

Вы думаете зря человек «уперто» не соглашается с людьми тогда, когда они пытаются убедить его в том, что он сделал ошибку? Вы думаете, что он просто упрямый осел? Нет, все не так просто. Человек спасает себя! И многие внезапные и ранние смерти людей, которые ИСКРЕННО верили в коммунистические идеи, связаны именно с тем, что они **ВЫНУЖДЕННЫ БЫЛИ ПРИЗНАТЬ**, что всю жизнь служили кровожадному чудовищу и верили в утопические идеи.

И хотя мы теперь знаем, что Советский Союз не был кровожадным чудовищем, а идеи социального равенства и тому подобные были в свое время самыми передовыми в мире, это ничего не меняет. В ТО ВРЕМЯ человека убедили в этом. И

он решил себя убить!

А вот те, кто не поверил, живы и до сих пор по призыву демагогов выходить на улицы с красным флагом. И делают они это **ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ!** Если же это для них по тем или иным причинам неприемлемо, они заболеют тем или иным психосоматозом. И будут прикрываться болезнью как щитом от этого нежелательного осознания. Они как бы говорят: «Мне хотелось бы жить так, как я жил. Но если нельзя, то я лучше забьюсь в щель болезни, чем буду меняться». И самое интересное – они заболевают **НЕ** смертельно-опасной болезнью. Она у них играет роль **ЩИТА** против себя и других.

То же самое происходит в случае, если человеку с детства вобьют, что он обязательно должен стать тем-то и тем-то. Например, знаменитым музыкантом. А объективных данных, которые бы позволили ему, в конце концов, добиться этого, у него просто нет. Но родители, реализуя в ребенке свои амбиции, обычно прилагают все силы для того, чтобы он двигался к поставленной ими цели.

В результате у человека образуется высокое самомнение относительно своих музыкальных способностей. Но в одно «прекрасное» утро человек будет вынужден признаться перед самим собой, что таланта-то у него нет, что все его достижения – результат «высиживания». И на мировую сцену ему не выйти никогда.

И тут-то начинается настоящая трагедия. Человек может

покончить с собой (и все мы знаем примеры этого среди достаточно известных артистов), может заболеть тяжелым неврозом, опасным психосоматозом. Самый легкий (и, наверное, самый экологичный, если не считать психотерапевтической коррекции) способ спасения человеком себя в этой ситуации – он начинает топить эту мысль в алкоголе.

Уважаемые коллеги! Вы прекрасно знаете (и с точки зрения современной психологии и психотерапии это является аксиомой), что нет слова «не могу». Есть слово «не хочу». Но очень часто, когда человек говорит это, он является «невольником», то есть он действительно не может это сделать, так как не волен (не свободен) это сделать. Его сознательные усилия блокируются или «Нельзя!» или «Делай только так!» Внутреннего Родителя. И для того, чтобы это стало возможно, нужно сделать на бессознательном для него уровне две вещи.

Первое – откорректировать шкалы ценностей и опасностей. Второе – сменить Образ Я. И третье – легализовать лично-значимые цели. Смысл этого – в переводе работы организма от стимула (тюркское слово, которое означает остро заточенную палку, которой колют лошадей в круп, чтобы они быстрее бежали) к работе на основе лично-значимых мотивов и стремлений. То есть не убежать от заостренной палки, а двигаться к подвешенной морковке.

И я разработал процедуру коррекции этих шкал.  
Объяснение перед сеансом.

– У каждого человека есть шкалы ценностей и опасностей, как бы Конституция его организма: это ценно, это еще более ценно, это очень ценно, это сверхценно, а это обладает божественным статусом. То же самое с опасностями: это опасно, но не очень, это опасно и нужно быть настороже, это опасно настолько, что лучше быть от этого подальше. А это опасно настолько, что бери ноги в руки и беги впереди своего визга! Вы согласны, что и у вас есть эти шкалы, по которым вы оцениваете этот мир? (Да.)

– Они образовалась у вас в течении вашего взросления и отражает ценности и опасности того мира, в котором вы родились и выросли. Вы согласны? (Да.) Вы видите в окружающем мире что-то и это вам или нравится или не нравится. И вы или стремитесь к этому или же делаете все, чтобы его избежать. И если так получилось, что вы что-то действительно ценное не считаете ценным, то вы пройдете мимо этого. И таким образом лишитесь его.

Или еще более частый вариант: Вы считаете что-то очень ценным для Вас и прилагаете очень много усилий, чтобы этого добиться. Но, добившись, убеждаетесь, что зря потратили силы. С Вами такое было? (Да). И это говорит, что шкала ценностей – очень важная вещь. И она должна быть адекватной Вашей внутренней и внешней реальности.

Вы согласны, что если у Вас будет полностью адекватная шкала ценностей, то Вы будете добиваться желаемого намного быстрее и с минимумом усилий? (Да.) И не будете тратить

бесценную энергию на ненужные телодвижения, так ведь? (Да.) А если Вы будете четко знать – что действительно опасно для Вас, то вы наилучшим образом и вовремя будете избегать этих опасностей. Вы согласны?

Так вот, я сейчас проведу специальную технику, которая поможет Вам расставить все ценности и опасности по тем местам, на которых они будут приносить максимум полезного и минимум неприятного. Согласны? (Да.)

После введения в гипнотическое состояние я обращаюсь к бессознательному:

*– Ты меня слышишь?*

*– Да*

*– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты так просто и быстро вышло со мной на контакт. Я пришел к тебе с такой проблемой. Я знаю, что внутри каждого человека есть шкалы ценностей и опасностей, как бы его Конституция. И ты по ним оцениваешь – что такое хорошо для организма и что такое плохо? И согласно этому ты направляешь поведение 1 Я в ту сторону, в которую необходимо для того, чтобы достичь той или иной ценности или же избежать опасности. Это так?*

*– Да.*

*– Но, к сожалению, в организме появилась бронхиальная астма! И это говорит о том, что эти шкалы ценностей и опасностей неадекватны настоящему и в той или иной степени мешают достичь желаемого будущего. Ко-*

*нечно, если Светлана достигла того, чего достигла, то в общем и целом эти шкалы ценностей и опасностей у нее в норме. Но они, к сожалению, не помогают ей избавиться от болезни и не стимулируют ее развитие. И я хочу ей помочь окончательно и бесповоротно избавиться от бронхиальной астмы.*

*– Шкала ценностей, по которой ты оцениваешь действия I Я и обстоятельства внешнего мира, давно устарела. Многие ценности, которые были внедрены в психику и которые были полезны в детстве или юности, совершенно не нужны и даже вредны для взрослого человека. А многие ценности, которые казались или родителям или самому I Я ценными раньше, таковыми не являются. И из-за этого I Я делает неправильные выборы и частенько попадает в сложные ситуации.*

*То же самое и со шкалой опасностей: I Я продолжает бояться того, чего она боялась в детстве и что совершенно не опасно для взрослой женщины. И не боится того, чего очень даже надо бояться. Например, нельзя ездить на машине со скоростью 200 километров в час – запросто можно разбиться. Нельзя перебежать улицу с интенсивным движением – может сбить машина. Нельзя бродить по темным улицам в темное время суток – там водятся «темные» люди и могут произойти черные дела!*

*Я понимаю, что Конституцию по мелким поводам*

*не меняют! Но жизнь, здоровье и благополучие на долгие годы – достаточно серьезный повод для того, чтобы изменить даже Конституцию. С новыми шкалами ценностей и опасностей ты, бессознательное, будешь быстрее, легче и проще помогать Светлане двигаться к большей степени физического, психического и социального благополучия. Ты согласна на эту работу?*

*– Да.*

*– Тогда я обращаюсь к Творческой части Я. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Посмотри внимательно на шкалы ценностей и опасностей... Скажи мне, пожалуйста, в шкале ценностей сохранились те ценности, которые были ценны тогда, когда организм был маленьким?*

*– Да.*

*– Их надо удалить! Ведь детские ценности вовсе не являются ценностями для взрослой женщины, которой является 1 Я и организм. И эти ценности надо отправить на заслуженный отдых. Я также хочу спросить – в шкале ценностей есть бронхиальная астма?*

*– Да.*

*– Я считаю, что она не заслужено включена в шкалу ценностей. Однажды она помогла организму выпутаться из неприятного положения и в результате была включена в шкалу ценностей как ценность, которую надо поддерживать. Но*



обстоятельства уже давно изменились и бронхиальную астму уже совершенно не нужно делать. И ее тоже надо удалить из шкалы ценностей и перенести в шкалу опасностей, чтобы все остальные части Я боялись ее, как чумы. И ни в коем случае даже не пытались использовать ее в своих целях.

– Творческая часть Я! Мне представляется, что и в шкале опасностей слишком много того, чего уже совершенно не должен бояться взрослый человек. Я делаю такие выводы из тех жалоб, которые мне предъявляло 1 Я. И оно из-за этого постоянно попадает впросак. Скажи мне, пожалуйста, в шкале опасностей действительно сохранились те опасности, которых должен был бояться организм тогда, когда он был маленьким?

– Да.

– Их надо удалить! Ведь детские опасности вовсе не являются опасностями для взрослой женщины, которой является 1 Я и организм. И эти опасности надо отправить на заслуженный отдых.

– И еще один вопрос: в шкале опасностей есть опасность зеленого цвета?

– Да.

– И это тоже плохо. Когда-то у 1 Я действительно все плохие вещи ассоциировались с зеленым цветом. Это было связано с тем, что первый муж очень плохо относился к 1 Я и при этом был одержим манией зеленого цвета. Естественно, у нее появилась как бы аллергия на зеленый цвет. Но теперь

все изменилось радикально. 1 Я развелась с первым мужем и вышла замуж второй раз. Второй муж любит ее и равнодушен к зеленому цвету. Поэтому надо лишить зеленый цвет статуса опасного и вычеркнуть его из шкалы опасностей.

– Творческая часть! Сейчас ты перестроишь шкалы ценностей и опасностей. Но, для того, чтобы знать – как и в какую сторону их менять?, послушай 1 Я.

– *Светлана, Вы меня слышите? Если да, то кивните головой.*

– *Да.*

– *Сейчас мысленным голосом обратитесь к Творческой части Я (она меня слышала и разговаривала со мной – и Вас она тоже услышит). И скажите ей: «Я Светлана. Мне 35 лет. Я взрослая, дееспособная и финансово-независимая от родителей женщина! Конечно, я люблю своих родителей! Но считаю, что они живут свою жизнь, а я свою! Поэтому я не обязана считаться с их мнением и делаю то, что считаю полезным и приятным для себя. И что обеспечит мне в будущем физическое, психическое и социальное благополучие.*

*Я живу там-то и так-то, занимаюсь тем-то и тем-то. Я люблю то-то и то-то, мне нравится делать то-то и то-то. Мне перестало нравиться то-то и то-то, что нравилось в детстве. Я считаю неправильным то-то и то-то, что я считала правильным раньше. Я считаю, что тогда-то и тогда-то я ничего плохого не сдела-*

*ла – я был глупой и искренне считала, что все делаю правильно. Я перестала бояться того-то и того-то. Я отбросила как ошибочные такие-то и такие-то представления.*

*Я хочу достичь в будущем того-то и того-то. Я хочу жить там-то и так-то. Я хочу иметь то-то и то-то. Я хочу заниматься тем-то и тем-то. Я хочу быть настолько здоровой, чтобы ничто не могло мне мешать жить и радоваться жизни. Я хочу в полной мере реализовать свои лично-значимые цели и амбиции.*

*И под конец прикажите Творческой части Я перестроить шкалы ценностей и опасностей так, чтобы и освободиться от влияния тех ценностей и опасностей, которые были в старой шкале. И обеспечить развитие туда и в ту сторону, в которую Вы сейчас обозначили.*

Когда человек находится в гипнотическом состоянии, его самовнушения становятся приказами для его бессознательного. Когда человек обозначает свое настоящее состояние, он говорит бессознательному – я такой и относись теперь ко мне именно на этой основе (раньше я делал это в рамках коррекции Образа Я в виде отдельной техники, корректируя с ее помощью эмоцию отношения к себе). А четкое обозначение своего отношения к прошлому и предпочтений на будущее воспринимается бессознательным как программа, которая **ОБЯЗАТЕЛЬНА** к исполнению!

Затем я опять обращаюсь к Творческой части Я:

– *Расставь все ценности по новым местам. И те ценности, которые отслужили, отправь на свалку истории. Те ценности, которые занимают слишком высокие места, понизь в «должности» и поставь на такие места, на которых они будут приносить максимум пользы и минимум вреда. А вот те ценности, которые способны стать локомотивами психики, тройкой резвых лошадей, которые поведут организм к большей степени гармонии с собой и внешним миром, поставь на самые высокие места в шкале ценностей. И сделай так, чтобы они много и часто влияли на поведение I Я.*

– *То же самое сделай со шкалой опасностей. Те опасности, которые не опасны взрослому человеку, отправь на свалку истории. А те опасности, которые реальны для взрослого человека, расставь так, чтобы на основе этой новой иерархии опасностей, наилучшим образом сохранять здоровье и жизнь.*

– *Но сначала, Творческая часть, проанализируй все возможные варианты развития жизни, которые могут появиться в зависимости от того, какие выборы будет делать I Я в своей жизни. Перед каждым человеком ежедневно есть выбор из двух или нескольких вариантов. И он выбирает тот, который ему кажется наилучшим в данный момент. И на основе этого выбора он развивается... и опять делает выборы... и опять развивается. Таким образом, у каждого человека есть целый «куст» воз-*

*возможностей, которые он в принципе может реализовать в своей жизни. И каждый человек в зависимости от своих выборов может стать «ангелом» или «чертом».*

*– Из этого «куста» возможностей выбери наиболее жизнеспособную ветвь, как бы стратегическую линию развития в жизни, которая поможет подняться на оптимальный для личности уровень жизни и достичь физического психического и социального благополучия. И которая позволит не только выполнить Миссию, наложенную на человека Богом, но и реализовать наилучшим и гармоничным образом социальные и биологические роли.*

*– И когда ты все это сделаешь, перестроишь шкалы ценностей и опасностей так, чтобы те выборы, которые 1 Я будет делать на основе этих новых шкал, неизбежно вели ее на эту стратегическую линию жизни. И когда ты закончишь эту работу, останови движения руки...*

*– Да-*

*А потом я обращаюсь ко всем частям Я:*

*– Вы согласны, чтобы шкалы ценностей и опасностей были такими? И согласны с тем, что вы в будущем будете действовать в соответствии с тем – какое место будет в этих шкалах занимать та ценность, которую вы стараетесь реализовать или же та опасность, от которой вы стараетесь оберечь организм?*

– Да.

– Но, может быть, есть такие части Я, которые считают, что их незаслуженно понизили в «должности» и которые против вступления новой шкалы ценностей и опасностей в силу? Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движение руки. Я даю полминуты. Если за это время рука не остановится, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с новой шкалой ценностей.

Слежу за рукой. И если она не останавливается, то говорю:

– Возражающих частей Я нет! Все части Я согласны с теми местами, которые их ценностям предоставила Творческая часть Я. И согласны на этих местах честно служить организму.

Если же рука останавливается, что говорит о наличии возражающей части Я, я обращаюсь к ней:

– Я обращаюсь к той части Я, которая остановила руку. У тебя есть возражения против новой шкалы ценностей?

– Да.

– Ты считаешь, что тебя не заслужено понизили в должности? И что на более высоком месте ты бы приносила больше пользы?

– Да.

– Но ты знаешь о том, что это место для тебя прочитано Творческой частью Я, которая может загля-

*дывать в будущее, анализировать наилучшие варианты для организма. А ты видишь только часть картины. С точки зрения Творческой части Я ты на этом месте будешь приносить максимум пользы и минимум вреда. А ведь ты существуешь для того, чтобы действовать именно так – приносить максимум пользы и стараться вообще не приносить вреда?*

*– Да.*

*– Тогда на этом месте ты как раз и сможешь делать это. Ведь раньше, когда ты занимала более высокое место, ты кроме пользы, неизбежно приносила еще и вред. Поэтому Творческая часть Я и переместила тебя сюда. Может быть ты снимешь свои возражения?*

*– Да.*

*– Теперь я опять обращаюсь ко всем остальным частям Я. Больше возражающих частей Я нет? Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движение руки. Я даю полминуты. Если за это время рука не остановится, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с новой шкалой ценностей.*

*Если рука больше не остановилась:*

*– Возражающих частей Я нет! Все части Я согласны с теми местами, которые их ценностям предоставила Творческая часть Я. И согласны на этих местах честно служить организму.*

– Я обращаюсь к бессознательному. Ты меня слышишь?

– Да.

– Посмотри внимательно на новые шкалы. И скажи мне, пожалуйста – часть Я, ответственная за любовь к себе, поднялась на более высокое место и стала локомотивом психики?

– Да.

– А часть, ответственная за комплекс неполноценности понизилась, но стала противовесом части Я, ответственной за любовь к себе?

– Да

– А части Я, которые были ответственны за бронхиальные спазмы, аллергию на лещину и неприятие зеленого цвета помещены в шкалу опасностей?

– Да

– Отлично! И с этого момента новые шкалы ценностей и опасностей вступают в силу! Они становятся новой Конституцией, которая поведет организм и 1Я в новую жизнь! Она скоро вступит в силу и то биологическое, что должно быть реализовано, то реализуется. А то социальное, что должно быть достигнуто, будет достигнуто в гармоничном сочетании для организма и личности.

– Бессознательное! Сколько тебе нужно дней для того, чтобы полностью освоить новые шкалы ценностей



*и опасностей, освободиться от всех остатков старых программ и начать работать с этими новыми шкалами ценностей и опасностей?* (после этого я начинаю счет и рука останавливается на каком-то счете,).

– И теперь ты на основе этих новых шкал ценностей и опасностей будешь управлять частями Я так, чтобы они дружно и не конфликтуя работали не только на окончательный выход из болезни, но и на построение более здорового и счастливого будущего?

– Да!

– *Я желаю тебе успехов в достижении этих целей! И прощаюсь с тобой.*

На этом рефрейминг коррекции шкал ценностей и опасностей заканчивается. Но для закрепления сделанного я делаю следующее. Я говорю 1 Я:

– *А сейчас Вы будете спать и наслаждаться покоем и расслабленностью. И все то, что мы сейчас сделали закрепится внутри Вас в виде новых программ, по которым будет работать ваше бессознательное. И, чтобы помочь этому процессу, представьте себе ярко и образно то – как Вы будете в будущем жить без конфликтов, в радости и гармонии с собой и миром, как успешно будете общаться с друзьями и противоположным полом, в какую сторону в профессиональном и творческом плане будете двигаться.*

И так далее и тому подобное. Этот прием помогает сов-

местить бессознательную работу с мечтами. А мечта – зародыш будущего!

Эффективность данной техники наряду с тем, что ставит истинные ценности на высшие места в шкале ценностей, а отслужившие – отправляет на «пенсию», связана также и с тем, что те ценности, которые занимали слишком высокие места в шкале ценностей и которые по той или иной причине нельзя было реализовать, становились причиной депрессии. И понижение их в шкале ценностей приводит к значительному облегчению состояния.

# Глава 51. Рефрейминг и создание новой части Я в одном сеансе

Обычно я на одном сеансе делаю рефрейминг, а на следующем создаю новую часть Я, которая будет уничтожать последствия деятельности части Я, которая была ответственна за болезнь. Но можно все это делать за один сеанс.

После того, как я договорюсь с частью Я, которая была ответственна за болезнь, я вновь обращаюсь к ней и говорю:

*– Ты очень хорошо умеешь воздействовать на обмен веществ, нервную регуляцию, гормональный баланс и микроциркуляцию крови. И когда ты была убеждена, что надо делать болезнь, ты успешно ее делала с помощью этого умения.*

*– Теперь ты поняла, что приносила вред организму и поэтому отказалась делать болезнь. Но после твоей работы в организме накопились болезненные изменения. Их надо уничтожить! И я хочу, чтобы ты взялась за это дело и таким образом начала приносить большую пользу организму.*

*– Ты согласна стать частью Я, ответственной за уничтожение болезни и всех изменений в организме, которые появились в результате твоей предыдущей деятельности?»* Эта часть Я ВСЕГДА соглашается! И как бы

становится новой частью Я.

## *Рефрейминг облегчения выбора из двух вариантов*

Очень часто в практике психотерапевта встречаются пациенты, которых жизнь поставила перед выбором из двух, как им кажется, приблизительно одинаковых вариантов. Это происходит очень часто в любовных отношениях, выборе работы, направления развития, в бизнесе. Конечно-же, выбор есть всегда, только очень часто он может и не быть желаемым. Но если оба выбора кажутся примерно одинаковыми, то это означает, что не имеет никакого значения – какой ты выбор сделаешь?

Но человек не понимает это и мается, останавливаясь в своем развитии. И он мучается, так как бессознательное не дает ему покоя, вызывая у него тревогу и субдепрессию, и требуя сделать выбор.

И для того, чтобы помочь человеку сделать шаг (для психотерапевта не имеет никакого значения – куда) то можно провести следующую технику.

Сначала я обращаюсь к той части Я, в результате деятельности которой появляется это колебание. Обычно оказывается, что это или часть Я, которая ответственна за самосохранение, или же часть Я, которая ответственна за достижение благополучия. И говорю ей, что выбор придется делать – рано или поздно. Но если поздно, то можно потерять все

преимущества, которые связаны с выбором. И заручаюсь ее согласием, что если она будет знать как можно больше последствий выбора, то сделает наконец-то его.

Затем я обращаюсь к творческой части Я и прошу ее проанализировать последствия того и другого выбора в долгосрочной перспективе. Даю на это 5 минут. И когда этот анализ будет готов, обращаюсь к части Я, ответственной за благополучие организма. И прошу ее выбрать тот вариант, который будет оптимальным. И когда она выберет, спрашиваю: «Выбранный вариант лучше другого?» Если она ответит: «Да!», то прошу эту часть проследить за тем, чтобы у 1 Я появилось желание выбрать именно этот вариант и без всякого сожаления отбросить другой. Как показывает мой опыт, это очень быстро обрывает все колебания и человек начинает действовать и развиваться в выбранном направлении.

### *Рефрейминг с пациентами, желающими бросить курить*

Когда к нам приходят люди, желающие решить проблемы с курением, то при работе с ними может быть две тактики. Сначала надо определить: чем является курение для этого человека – наркоманией или дурной привычкой?

Наркоман просто не может долго не курить, у него «пухнут уши», он готов на нарушение закона и курить там, где это категорически запрещено (например, в самолете). А че-

ловек с дурной привычкой запросто и на достаточно долгое время может «забыть» о курении (например, у меня именно так – в ресторане (или в аэропорту) я могу сидеть несколько часов и даже не вспоминать о курении. Хотя раньше, когда в них было разрешено курить, я себе в этом не отказывал).

Если к нам приходит курительный наркоман, то лечить его так, чтобы он курил поменьше, бесполезно. Для него единственный выбор – полный отказ от курения! И цель психотерапии в этом случае – заблокировать как можно сильнее тягу к наркотику.

А вот с курением как с дурной привычкой все намного проще. Когда ко мне приходят такие пациенты, то я пытаюсь узнать – а действительно ли они хотят по-настоящему и серьезно бросить курить? Если они говорят, что хотелось бы оставить это как удовольствие, а не курить – надо, не надо, я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой у человека появляется желание закурить. И говорю ей, что так часто вызывать у 1 Я желание курить – свинство! И если она не образумится, то 1 Я вынужден будет полностью бросить курить.

Затем я обращаюсь к 1 Я и прошу его подтвердить, что это действительно так. И приказать этой части Я ограничить свои аппетиты. Затем я опять обращаюсь к этой части Я и прошу ее согласиться перестать быть ИНИЦИАТОРОМ желания закурить. И это «полномочие» передать наверх – сознанию, которое будет на основе свободного выбора решать:

курить в данный момент или же нет?

И если эта часть Я соглашается, я обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее перепрограммировать эту часть Я (эта работа делается примерно так же, как и в других случаях). И после рефрейминга нужно в психоанимации поработать с символ-образом «Предмет». И сделать примерно то, что сделала одна моя пациентка.

Она увидела курение в виде камня. И решила его не уничтожить, а использовать его как мебель – когда надо сесть, чтобы он использовался как стул. Этой работой она дала своему бессознательному сигнал: «Я сама управляю своим желанием курить! Я использую курение для получения удовольствия». Эта работа стала символом ее управления курением.

### *Рефрейминг при бессоннице*

Бессонница связана с матовой стертой депрессией. Бессознательное будит человека для того, чтобы он что-то сделал с незавершенными гештальтами. Но человек просто лежит и мается, так как его мышление идет по кругу и утро вечера мудренее. А уж ночи...

После введения в гипнотическое состояние надо обратиться к той части Я, в результате деятельности которой образуется бессонница и сказать, что так проблемы не решить. И попросить ее не будить 1 Я, а показать ему сон о ситуации,

которая беспокоит. А утром 1 Я поработает с этой ситуацией в МВ и на основе разумного эгоизма диссоциируется от нее.

При излишней чувствительности к звукам ночью надо обратиться к Творческой части Я и попросить ее разделить звуки на значимые и незначимые. И передать части Я, которая была ответственна за эту излишнюю чувствительность – на что надо реагировать просыпанием, а на что не надо.

### ***Рефрейминг с частью Я, вызывающей у 1 Я чувства вины***

Родители делают все для того, чтобы дети как можно дольше оставались зависимыми от них и для этого внедряют в них чувство вины. И каждый раз, когда уже взрослый человек делает что-то не так, как требовали родители, он начинает себя гнобить по полной программе. И в конце концов может нанести себе страшный вред. Для того, чтобы помочь человеку освободиться от чувства вины, я делаю такой рефрейминг.

После введения пациента в гипнотическое состояние я обращаюсь к части Я, которая ответственна за вызывание у него чувства вины. И говорю ей:

***– Человек не может знать все и уметь на «отлично» делать все. Ошибки неизбежны и даются нам для того, чтобы делать из них выводы и через это расти. А ты вызываешь у 1 Я чувство вины и он занимается самоед-***



*ством. И в конце концов может себя завести в гроб.*

*– Ты поняла меня часть Я?*

*– Да.*

*– И ты согласна, что если будешь вести прежнюю политику, можешь принести огромный вред организму. И нужно не вызывать у него чувство вины, а помогать начать реагировать на свои ошибки по-взрослому. И самая лучшая основа для этого – разумный эгоизм. И я хочу, чтобы ты начала оценивать поведение 1 Я по принципам разумного эгоизма. Ты согласна впитать в себя их?*

Если она соглашается, то я обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее, когда 1 Я будет читать про разумный эгоизм, обрабатывать эту информацию, пакетировать ее и вставлять в эту часть Я в качестве программ ее будущего поведения и оценки того, что было, есть и будет в жизни 1 Я.

## *Рефрейминг при социофобии*

Работу с ней я продемонстрирую следующим случаем моей работы.

Татьяна. Приехала ко мне из крупного сибирского города. Когда она волновалась, особенно в значимых ситуациях, связанных с карьерой, у нее начинал «волноваться» и кишечник. И все это было очень громко и доводило ее до отчаяния. Она пыталась бороться разными методами, лечилась в своем городе у разных специалистов, даже психологов.

Но ничего не получалось – как только она попадала, допустим на презентацию, у нее настолько начинал бурлить живот, что она вынуждена была сбегать с нее. Естественно, из-за этого она потеряла много возможностей в профессиональном росте.

В начале я сделал ей рефрейминг с частью Я, в результате деятельности которой бурлил кишечник. Затем создал новую часть Я. И сделал два сеанса Машины времени.

В Машине времени выяснилось, что социофобия связано с гибелью отца, косвенной свидетельницей которой она была. И ее, шестилетнюю девочку, допрашивали следователи, со злостью и криками допрашивала судья. И из-за этого у нее и появился страх перед чужими людьми (в среде друзей и знакомых, даже если она волновалась, бурления не было).

После 5 сеанса она должна была идти на собеседование по приему на очень значимую для нее работу в Москве. Она сильно боялась, что даже после проведенных сеансов, все пойдет по привычному сценарию и она провалит собеседование. Я ей провел ДПДГ и обучил ее методу Психоластик.

После собеседования она пришла счастливая и сказала, что вылечилась и больше ей лечиться не надо!!! Во время собеседования, когда она чувствовала, что появляется урчание, она делала движения глаз, и оно ТУТ ЖЕ ИСЧЕЗАЛО! И она прервала лечение и уехала счастливой домой. Мол, теперь не важно – примут или не примут ее на эту работу. Она поняла, что при необходимости она сможет пройти любую

презентацию!

Смешно, но моя чрезвычайная эффективность для меня «вышла боком»: мне пришлось возвращать деньги за не проведенные сеансы. Но я был очень рад этому!

## *Рефрейминг при информационном вирусе*

В настоящее время развелось столько экстрасенсов и «народных» целителей, что, по-моему, дальше некуда. Конечно, таких кондовых и грубо-примитивных придурков (другого слова у меня просто нет!), каких я видел будучи членом Правления Ассоциации экстрасенсов СССР, сейчас почти нет. Уже в те времена они учились у психологов (в частности и у меня тоже). И поняли, что людям надо говорить то, что они хотят услышать, хотя бы на первых порах.

Но даже сейчас есть такие, которые говорят пациентам: «Тебя сглазили насмерть!» Понятно, что многие из них потом снимают этот сглаз столько времени, сколько нужно, чтобы хорошо заработать. То есть они, хоть и неосознаваемо, но с помощью страха смерти «привязывают» людей к себе (что с моей точки зрения просто подло!)

Они не понимают, что через это внедряют в этих людей информационный вирус. И этот вирус вполне может через некоторое время убить человека – через психосоматоз. Вера человека способна совершать чудеса! И с отрицательным знаком тоже.

Вообще, с моей точки зрения, нет слабого и сильного типа психики. Есть люди, которые более ориентированы на будущее, так как стали «взрослее». И есть люди, которые больше ориентированы на сохранение настоящего, так как они, как психологические дети, боятся изменений.

Гадание является своеобразным программированием поведения для «бестолковых». Эти люди готовы подчиниться даже случайностям – не все ли равно чему подчиняться – лишь бы не думать и не планировать свои действия самостоятельно. И это очень опасный вид воздействия одним человеком на другого.

Человек после гадания начинает неосознаваемо подстраиваться под ту информацию, которую получил. Любое гадание становится самореализующимся пророчеством! И начинает формировать будущее. А это, как вы сами прекрасно понимаете, **ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНО!** Страх перед воздействием колдуна вызывает лавинообразную реакцию патологического самовоздействия. При гадании происходит приблизительно такой же процесс.

Не дай Бог, если гадающий человек будет таким придурком, что скажет людям все, что ему захочется – сознательно или же неосознаваемо! Раз высказанное предсказание начинает жить своей жизнью. И человек сам **НЕОСОЗНАВАЕМО** будет делать все, чтобы оно реализовалось!

И если к вам придет такой человек, этот вирус нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обезвредить! Я это делаю так. Во время ре-

фрейминга в гипнотическом состоянии я через кинестетический канал обращаюсь к части Я, ответственной за самосохранение. И говорю ей: *«Эта информация смертельно опасна! И не потому, что действительно есть сглаз на смерть, а из-за того, что часть Я, ответственная за страх перед воздействиями извне, поверила этому. И за просто может реализовать это пророчество. Этот информационный вирус надо уничтожить. Часть Я! Ты согласна возглавить эту борьбу за уничтожение вируса?»*

Естественно, она всегда соглашается (такова ее природа). Затем я обращаюсь к Творческой части Я. И прошу ее выработать 1000 способов и методов, с помощью которых часть Я, ответственная за самосохранение найдет и уничтожит во внутреннем пространстве эту информацию. Затем эта часть Я выбирает себе «инструменты». И так далее по схеме рефрейминга.

### *Рефрейминг при пассивно-оборонительной жизненной позиции*

Эта позиция чаще всего является результатом слишком жесткого и запретительного воспитания. А также результатом неудач и разочарований, пережитыми человеком при попытках вписаться в социум.

И для того, чтобы эти факторы прекратили подавлять

творческую активность человека, надо на Машине времени основательно «почистить» его прошлое.

При разговоре с частью Я, в результате деятельности которой образовалась эта жизненная позиция, надо показать плюсы активной жизненной позиции (машина, женщины, слава, уважение, свобода).

Затем надо сменить образ Я и привести его в соответствие с настоящим. На следующем сеансе надо создать новую часть Я, которая ответственна за достижение всего этого. Еще один сеанс надо посвятить коррекции шкал ценностей и опасностей.

### ***Рефрейминг по уничтожению «генетических» энграмм***

В обществе бытует представление о том, что первый мужчина как бы впечатывает свой информационный код в дефлорированную девушку. И ее первый ребенок, от кого бы он ни был, будет нести его «информационные гены». И будет похож на того – первого мужчину. И понять – откуда это идет – вполне можно.

Ведь известно, что для женщин первый мужчина – очень важная фигура, иной раз на всю жизнь. И если эта романтическая привязанность к нему не завершилась (особенно на бессознательном уровне), то эти энграммы окажут влияние на ее ребенка. Она как бы всю жизнь носит в себе инфор-

мационный вирус. И тот образ человека, который у нее сложился в голове при формировании ЕЮ психики своего ребенка обязательно перейдет в него как один из базовых архетипов, которые сформируют его психику. И это не просто мое теоретизирование.

Я знаю несколько случаев, которые подтверждают сказанное. А недавно одна моя слушательница на мастер-классе по Психохирургии рассказала о своей подруге. Эта подруга никак не могла забеременеть от мужа. И сказала ей, что она, наверное «гульнет». И действительно на встрече с одноклассниками она переспала с мужчиной, который совсем не похож на ее мужа.

И она в результате родила ребенка, который был похож на ее мужа. Ему уже 12 лет и он становится похож на мужа не только лицом и телом, но и характером! Казалось бы – гены другие, похожести не может быть. Но эта женщина хотела жить со своим мужем. И уже на этапе внутри-родового развития она начала «маскировать» своего ребенка. А потом он уже сам, ради своего благополучия, стал подстраиваться под своего «отца».

Статистика говорит, что в Великобритании каждый 25 мужчина воспитывает не своего ребенка. Но скандалов в связи с этим очень мало. Видимо ребенок маскируется, становится похож на мужа своей матери. И получается так, что определить, что он не является генетическим сыном, можно только с помощью анализов.

Но понятно, что некоторые женщины (или их родители) делают из этого огромную проблему. Я знаю случай, когда мать сопровождала свою дочь везде, где только можно и не можно – чтобы она не дай Бог не испортила свою генетику, пока она не подберет ей «породистого» мужа.

Инактивировать эту информацию о первом мужчине можно через рефрейминг. Надо обратиться к части Я, ответственной за построение взаимоотношений с мужчинами, и сказать ей, что информацию об этом первом мужчине нужно выкинуть на свалку истории. А ориентироваться уже на образ того мужчины, которого женщина любит в настоящее время. Затем в психоанимации того, первого мужчину, надо представить в виде предмета. И убрать его с «поля своей жизни», то есть с поляны.

### *Рефрейминг со страхом за жизнь ребенка*

После введения в гипнотическое состояние, обратитесь к Материнской части Я. И спросите ее:

*– Материнская часть Я! Ты согласна, что появление человека на белый свет не случайно?*

*– Да!*

*– Тогда ты должна согласиться, что и уход человека из этого мира совершенно не случаен?*

*– Да!*

*– Если это так, то ты понимаешь, что беспокойство,*



*что с ребенком что-то случится, глупо, контрпродуктивно и даже вредно. В результате можно внести в ребенка экзистенциальный страх, который как раз и может спровоцировать неприятности.*

*– Нужно делать все, для того, чтобы обучить ребенка безопасному взаимодействию с миром. Найди для себя такие формы воздействия на поведение ребенка, чтобы они повышали его жизненность, желание жить и радоваться жизни, помогай ему так направить мысли, чтобы ему интересно стало жить, чтобы он сам хотел как можно дольше сохранить свою жизнь. Ты согласна?*

*– Да.*

После этого надо обратиться к Творческой части Я, попросить ее найти для этой части Я приемлемые формы воздействия на поведение 1 Я. И далее по стандартной схеме.

## ***Рефрейминг по блокированию суицидальных мыслей***

*Самоубийство как крик о помощи*

Часть Я, которая заставляет человека совершить самоубийство, может таким образом найти легкий путь решения внутреннего конфликта. Вследствие различных причин ситуация, в которую попадает человек, начинает казаться ему неразрешимой, а положение, в которое он попал, безвыходным.

Часть, ответственная за самоубийство, может использовать его как крик о помощи: «Мне плохо, я не могу найти приемлемого для себя выхода из создавшейся ситуации! Обратитесь на меня и мои проблемы пристальное внимание!»

Очень большой процент людей после попытки самоубийства все – таки «откачивают». Казалось бы – уезжай за город, найди безлюдное место, где тебя в течение месяца никто не побеспокоит, и виси себе все это время без постороннего вмешательства. Ан нет! Все это происходит так, что есть большая вероятность своевременной помощи и спасения.

Поэтому мне кажется, что смерть при попытке самоубийства скорее является несчастным случаем, чем запланированным результатом. Часть, ответственная за попытку самоубийства, на самом деле является частью, ответственной за безопасность и таким образом пытается вывести человека из тупика. Попытка самоубийства в большой степени является неосознаваемым шантажом, попыткой воздействия на тех людей, которые не хотят согласиться с точкой зрения данного человека.

Скандинавский исследователь Бертиль Якобсен (1987) обнаружил связь между самоубийством и характером рождения. Самоубийства, связанные с удушением, были связаны с удушением при рождении, насильственные самоубийства – с механической травмой рождения, наркомания – с опиатами или барбитуратами, назначавшимися при родах.

Вообще, я очень люблю работать с пациентами после суи-

цидальной попытки – мне при работе с ними не приходится продираться сквозь психологические защиты. Такое ощущение, что их нет совсем! И любые психотерапевтические техники действуют на них как пальцы на разогретый пластилин.

*Работа с аутоагрессией (при навязчивом желании совершить суицид)*

Надо предложить пациенту пофантазировать на эту тему. Надо предложить ему представить, что он все-таки сделал это, завершил этот процесс. И когда в воображении он это проделает, зачастую осознается – зачем это ему нужно, какова причина его желания убить себя. И, САМОЕ ГЛАВНОЕ, символическая реализация этого желания может привести к исчезновению навязчивостей.

Иногда ко мне приходят пациенты, которые жалуются, что у них периодически появляются мысли о самоубийстве. Понятно, что эти люди обычно приходят в тупик, тупо пытаются решить проблемы одними и теми же негодными способами. И с каждой неудачей они опять попадают к разбитому корыту. И каждый раз все больше убеждаются в принципиальной невозможности что-то в своей жизни изменить.

И как плохой шахматист, который попал при игре в сложную ситуацию, вместо того, чтобы увидеть игровую ситуацию по-другому, выйти за рамки привычных путей решения задачи (то есть провести своеобразный рефрейминг) просто смахивают фигуры с доски.

Понятно, что самоубийство – единственное, что не мо-

жет отменить никакая тирания. И опасность в том, что на пике отчаяния они действительно могут это сделать. Понятно также, что чаще всего эти попытки являются демонстративными и делаются так, чтобы была очень большая вероятность, что их быстро обнаружат и спасут. Но бывают и несчастные случаи...

И если у меня такой пациент появляется, я обязательно провожу с ним следующую работу. Я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой появляются мысли о самоубийстве. И спрашиваю:

*– Ведь ты со своей точки зрения приносишь с помощью этих мыслей пользу? Пытаешься таким образом найти выход?*

Если она ответит, что да, то надо с помощью Творческой части Я найти для нее 3 наилучших и принципиально-других способов выйти из казавшейся безвыходной ситуации. А затем присоединить эту часть Я к части Я, ответственной за самосохранение. И попросить эту часть контролировать часть Я, в результате деятельности которой появлялись эти мысли. И не позволить ей перейти к «практическим действиям». А этой части Я внушить, что самоубийство – страшный грех! И из-за него можно погубить свою бессмертную душу.

А пациенту посоветовать в будущем, как только появятся такие мысли, мысленно перечеркнуть их крест накрест и сделать самовнушения: *«Я люблю жизнь! Я буду жить долго и счастливо! Мысли о самоубийстве – вон из моей психи-*

ки!»

Таким образом, блокирование мыслей о самоубийстве лучше всего делать через концепцию греха. И если человек носит крестик, то сказать, что даже если вы не очень верующий человек, но носите крестик... Он вас защитит! Если у пациента нет крестика, то надо попросить его купить, освятить и носить его.

### ***Рефрейминг с прокрстинацией***

Если пациент заявляет, что он очень хочет чему-либо научиться, но как только начинает это делать, начинает лениться, то это говорит о его недостаточной бессознательной мотивации. Помочь ему преодолеть это можно так.

Надо обратиться к Внутреннему Ребенку.

***– Внутренний ребенок! Татьяна хочет научиться водить машину. Но как только она начинает реализовывать эту цель, то есть учиться водить машину, начинает лениться. Я понимаю, что это связано с тем, что с твоей точки зрения это не такое важное дело, которое ты готов поддерживать. Внутренний Ребенок, ты согласен энергизировать эту цель? Это сделает Татьяну намного веселее, она будет получать удовольствие. И в результате тебе от этого тоже будет хорошо!***

## *Как заключить договор о доверии между 1 Я и бессознательным?*

Уважаемые коллеги! Любые технологии требуют совершенствования. И чем больше их «шлифовать», тем ярче и интереснее они становятся, тем ближе они приближаются по своей эффективности к волшебству. А в переводе на язык практики — тем более они будут эффективными. Недавно я стал применять следующий прием.

После рефрейминга я прошу 1 Я обратиться к части Я, с которой я только что заключил договор о переходе на другие формы принесения ею пользы организму. И сказать, что он совершенно согласен с тем, что говорил психотерапевт и самим договором. И что если часть Я будет выполнять свою часть договора, то и 1 Я тоже будет считаться с потребностями этой части Я. И под конец поблагодарить эту часть Я за то, что она так хорошо служит организму.

Это становится своеобразной клятвой пациента в том, что и он будет теперь менять свое поведение. Если же учесть, что части Я в этой технологии нами выделяются как самостоятельные (но простые и примитивные) сущности, то для них эти слова 1 Я, обращенные к ним, имеют принципиально важное значение. Ведь они все понимают БУКВАЛЬНО. И через это убеждаются, что период конфронтации действительно завершен.

Конечно (и как всегда), в этом деле есть «небольшой» нюанс. Если человек «забудет» свою клятву, то и эта часть Я не будет выполнять договор.

### *Договор обмена между анимой и анимусом*

Сначала надо обратиться к творческой части и попросить ее разделить все представления о сексе, о его реализации, о взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, на «мух и котлет», то есть что действительно важно в этом деле, а что является мифами. Затем обратиться к Ани-мусу:

*– Ты согласен ради реализации генеральной линии отходить в сторону, когда более эффективна будет работа Анимы?*

Если он соглашается, то обратиться к Аниме:

*– Ты согласна отходить в сторону и только наблюдать в случаях, когда ради достижения цели должен работать Анимус?*

Если она соглашается, то на следующем этапе обратиться к ним обоим и спросить:

*– И вы в тандеме теперь будете вести 1 я к тому варианту реализации своего сексуального и matrimониального поведения, который будет наилучшим сейчас и в долговременной перспективе?*

Если они обе соглашаются, то рефрейминг закончен.

## *Как заставить инстинкт самосохранения думать о будущем?*

Этот инстинкт, естественно, один из самых мощных в «оркестре» психики. Сильнее его (да и то только иногда) бывает материнский инстинкт у людей (у животных он абсолютно точно слабее инстинкта самосохранения). И если уж этот инстинкт что-то решит, то он **ОБЯЗАТЕЛЬНО** добьется своей цели.

Но к сожалению он «близорук»! И работает в первую очередь на ежедневные насущные потребности. И если заканчивается пища... Ну вы знаете – что с вами в этом случае начинает происходить! А вот сохранение жизни и здоровья в долгосрочной перспективе – не его функция. Это функция сознания.

Мы прекрасно знаем, что наркотики представляют смертельную опасность! Но последствия от их применения проявятся позднее. А удовольствие – прямо сейчас! И инстинкт самосохранения пасует – ведь непосредственной, сиюминутной опасности нет! Если человек будет жрать как свинья, он через какое-то время и внешне и внутренне станет напоминать это животное. А потом **ОБЯЗАТЕЛЬНО** появятся проблемы со здоровьем, которые могут быстро свести человека в могилу. Но и в этом случае инстинкт молчит.

Но его можно заставить работать на будущее! Просто на-



до довести до его сведения пагубные последствия того или иного, что происходит в организме.

Для этого я обращаюсь к нему и говорю:

*– Инстинкт! Если 1 Я будет продолжать принимать наркотики, то через некоторое время это приведет к тому-то и тому-то. Ты хочешь, чтобы это произошло?»*

Естественно, он говорит, что нет. Тогда я прошу его выслушать 1 Я с просьбой помочь ему избавиться от этого. И если он соглашается помочь, то считай – дело сделано! Только надо после этого создать механизм реализации этой помощи (например, создать новую часть Я).

Также потенциал инстинкта самосохранения можно и нужно использовать для нахождения человеком «дела жизни», реализация которого наполнит его жизнь смыслом, а тело энергией. Надо сказать инстинкту, что 1 Я болеет и хандрит потому, что у него не работают лично-значимые цели. И из-за этого он хандрит и быстро может загнуться! Что он хочет достичь того-то и того-то. Но у него не хватает драйва для исполнения, он не может сознательно мобилизовать себя на достижение их. И что если инстинкт поможет, то 1 Я будет активен и здоров долгие годы. И спросить инстинкт:

*– Ведь ты этого хочешь? Ты хочешь сохранить жизнь, здоровье и благополучие?*

Он, естественно, и в этом случае говорит, что да. Затем я говорю:

*– Если ты поддержишь 1 Я, если дашь ему энергию, то*

*он будет здоров долгие годы. Помогите в их достижении!*

И если он согласится помочь, то вероятность, что человек не только выздоровеет, но и станет очень веселым и активным, РЕЗКО увеличивается!

Этот прием нужно комбинировать с освобождением личностно-значимых целей и коррекцией шкал ценностей и опасностей. И это можно использовать для стимулирования достижения 9 целей на три года.

### *Рефрейминг для ассоциация с новыми формами поведения*

В течение жизни человек, даже если он это делает неосознаваемо, развивается. Если человек просто живет, то это происходит незаметно. Если человек настроен на достижения, то это происходит быстро. И иногда жизнь предлагает такие варианты изменений, которые могут человека устрашить: «Конечно, это вроде бы здорово! Но ведь это потребует изменить то-то и то-то, отказаться от того-то и того-то... А вдруг я не справлюсь?» Ну и так далее и тому подобное.

В этом случае я провожу такой рефрейминг. Я обращаюсь к части Я, ответственной за самосохранение. И довожу до ее сведения, что застой опасен для здоровья. И надо выходить на новый уровень, даже если кажется, что это опасно. Но для этого надо не прятаться в «норке», а найти безопасные способы достижения этого.

Затем я обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее найти 1000 вариантов наиболее безопасных форм реализации этого нового поведения. Затем прошу ее создать новую часть Я, ответственную за реализацию этих целей. Она выбирает из них три наиболее эффективных способа добиться поставленных перед ней целей. Затем я прошу часть Я, ответственную за самосохранение контролировать ее деятельность.

Затем надо сделать рефрейминг с личностно-значимыми целями и скорректировать шкалу ценностей и опасностей. Также полезно провести рефрейминг со сменой Образа Я. После этого обязательно в этом случае надо делать цепочку символ-образов: «Лабиринт» – «Дорога» – «Мост» – «Священная корова» – «Управление царством» – «Денежное дерево».

Я как-то провел такое лечение с 35-летней женщиной, которая многие годы работала компьютерным дизайнером. И по возрасту ей пора было становиться арт-директором («кому нужна я буду в 40 лет дизайнером?»). Но ее постоянно «обходили» с этим предложением.

Тестирование показало, что она сама блокировала такое развитие событий, так как создала тихий мирок на работе и делала все, чтобы ее никто не трогал. В пятницу я ей сделал последний сеанс. В понедельник она мне прислала письмо, что ей предложили стать арт-директором!!!

# **Часть 6.**

## **Психотерапия с помощью инициированной проекции символов**

В данной части своей книги я хочу поделиться с вами своими новыми наработками по проведению психотерапевтического лечения очень многих болезней и психологических проблем с помощью инициированной проекции символов (ИПС). Это методы, которые используют для получения лечебного результата от психотерапии разные образы.

В настоящее время самыми известными в нашей стране являются кататимно-имагинативная психотерапия по Лейнеру (КИП), психосинтез и эмоционально-образная психотерапия. Я создал свой метод психотерапии – Психоанимационную терапию, как психохирургическую модификацию КИП Лейнера.

Первыми работами, которые подтвердили эффективность ИПС, скорее всего, являются работы Эрнста Джонса. Он заметил, что его знаменитая пациентка Анна О. Брейер, если ей представлялась возможность во время индуцированного или само-гипноза воспроизводить неприятные события дня, включавшие устрашающие галлюцинации, после этого чув-

ствовала значительное облегчение. Джонс назвал это техникой катарсиса.

Той или иной формой ИПС занимались Г. Силберер, Л. Франк, К. Тучек. Да и технику свободных ассоциаций З. Фрейда, в общем и целом можно назвать инициированной проекцией символа. Не остался в стороне от этого и К. Юнг со своей техникой активного воображения. Она аналогична ИПС за исключением того, что Юнг настраивал своих пациентов визуализировать в одиночестве. Возможно, Юнг боялся, что присутствие терапевта нарушит спонтанность визуализации.

Однако эксперименты показали, что верно обратное, если, конечно же, психолог достаточно подготовлен, чтобы помочь визуализации вспомогательными символами тогда, когда визуализация «увязает» или становится слишком устрашающей.

Исследованиями установлено, что символы обрабатываются в правом полушарии. Также считается, что психосоматическая симптоматика тоже зарождается в правом полушарии. М. Эриксон и Э. Росси предположили, что поскольку «симптомы являются сообщениями на языке правого полушария, то использование метафор и символов позволит напрямую общаться с правым полушарием на его собственном языке».

Клинический опыт показал, что источник большинства психологических нарушений лежит в психологическом про-

странстве на инфантильном или примитивном, и в основном, на предсознательном уровне. На этом уровне мышление как раз и происходит в основном на языке символов, И таким образом понятно, что неразрешенные конфликты детства наилучшим образом и наиболее простым способом могут решаться при помощи работы с этими символами.

Эксперименты также показали, что между символом и стоящим за ним бессознательным эмоциональным конфликтом устанавливается тесная функциональная связь. Символический язык может использоваться бессознательным для обхода социальных запретов, когда нужно довести до индивидуума какую-либо информацию, но сделать это прямо нельзя из-за запрета СверхЯ осознавать эту потребность. По этому поводу Э. Джонс сказал: «Только то, что вытеснено, нуждается в символическом представлении. Этот принцип считается краеугольным камнем психоаналитической теории символики».

Академик Л.Г. Выготский утверждал, что язык символов возникает уже на первом году жизни ребенка. Видимо растущий и набирающий опыт человек начинает захлебываться в информации, которая поступает через органы чувств. И изобретает некие символы, каждый из которых является обобщенным обозначением целого пласта личностного опыта.

В основе языка универсальных символов лежат свойства нашего тела, ощущений и разума. Именно он, этот язык уни-

версальных символов, и есть единственный общий язык, созданный человечеством. Как показывают исследования, он практически одинаков у всех народов и рас.

Вся наша жизнь пронизана символизмами. Даже мельчайшие детали одежды, речи и поведения являются сигналами. Например, тот, кто пользуется хотя бы элементами блатного жаргона, через них говорит окружающим, что я внутренне такой, мне это нравится. Весьма информативны разрезы на юбках и глубокие декольте. Мы зачастую таким образом используем символику для отождествления себя с тем образом Я, который нам нравится.

О. Ранк и Х. Закс считают, что: «Символ – это последнее, благодаря особой пригодности для прикрытия бессознательного и благодаря своему приспособлению к новым содержаниям сознания, предпочтительно используемое повсюду средство выражения вытесненного. Мы понимаем под этим особый способ непрямого изложения, который отличается от близких к нему других способов непрямого изложения – притч, метафор, намеков и других форм изложения мысли по типу ребуса (образной загадки).

Символ представляет собой в определенной степени идеальное сочетание всех этих средств выражения. Это замещающее наглядное средство выражения чего-то скрытого, с чем у него есть какие-то общие очевидные признаки и с чем его объединяют какие-то общие внутренние ассоциативные связи.

Символ стремится свести абстрактную понятийную категорию в наглядную. Это сближает его с примитивным мышлением. Благодаря этой близости символ-образование в значительной степени относится к области бессознательного, но как компромиссное образование ни в коей мере не лишено сознательных детерминант, которые в различном соотношении значительно определяют образование и понимание символов».

Символ, как и метафора, передает нечто большее, чем представляется на первый взгляд. Слово или образ становятся символическими, когда подразумевают нечто большее, чем передаваемое или очевидное и непосредственное значение.

За ним скрывается более глубокий «бессознательный» смысл, который не поддается точному определению или исчерпывающему объяснению. Попытки сделать это почти всегда (особенно без глубокого знания того, как функционирует психика) обречены на провал. Когда сознание исследует символ, оно натывается на понятия, лежащие вне пределов рационального понимания.

Отсюда становится понятным, почему метафорический подход к терапии дает результат гораздо быстрее, чем психоаналитический метод. При нем телесный язык правого полушария сначала переводится в абстрактные модели левого полушария, которые уже потом каким-то образом должны обратно воздействовать на правое полушарие, чтобы изменить



симптоматику. А символы и метафора работает напрямую.

Р. Ассаджолли выделил три важнейшие функции символов:

— Они являются аккумуляторами, вместилищами и хранилищами динамического психического напряжения и заряда.

— Символы осуществляют трансформацию психической энергии.

— С качественной точки зрения символы можно рассматривать как образы и знаки разного рода психологических реальностей.

По его мнению символы – законченная система сбора, хранения, трансформации и использования энергий. Символы, с точки зрения Р Ассаджолли, имеют интегрирующее значение сами по себе, то есть они интегрируют само бессознательное, а также его с сознательными элементами психики.

С его точки зрения главной задачей в работе с символами является выбор тех из них, которые сразу или после нескольких пробных экспериментов оказываются наиболее полезными и плодотворными для саморазвития. И выбор используемого символа связан с конкретно стоящей перед нами задачей.

Ассаджолли считает, что символы инициируют проекцию с более глубоких уровней личности, чем большинство проективных тестов. Поэтому диагностические результаты, вытекающие из проекции являются более очевидными и диагно-

стически значимыми.

Они могут быть экспериментально обоснованы с большей гарантией, чем другие проективные диагностические тесты. И, самое главное, они непосредственно применимы в терапии без промежуточного анализа и интерпретации.

Образы, которые появляются в ответ на стимулы, действительно напоминают сновидения, так как мы видим невероятные сочетания уже виденных образов и пережитых ситуаций. Но только в случае работы с ними, в отличие от сна, сознание активно участвует в этом процессе, а не является лишь пассивным наблюдателем действия. И эти образы отличаются от символов снов своей сравнительной простотой и ясностью содержания.

Символический язык может использоваться бессознательным для обхода социальных запретов, когда нужно довести до индивидуума какую-либо информацию, но сделать это прямо нельзя из-за запрета осознавать эту потребность. Бессознательное может считать, что это осознание разрушит сознание, что проявится в шизофрении. Так и происходит иногда в случае, если подобного плана вещи происходят очень резко.

Когда в процессе работы с символами меняется образ, то это говорит о том, что изменилась основа, на которой этот образ возникал. Это изменение происходит в безопасном режиме, так как при этом механизмы защиты не включаются. Соппротивление при работе с символами обходится, так

как Суперэго организовано примитивно и прямолинейно и не воспринимает символы как проявление психотравмирующей ситуации. И вследствие этого (без помехи с его стороны) психика сама себя лечит.

При работе с символами происходит:

- представление центрального, главного конфликта в символическом пространстве Я.

- дозирование аффектов и стимулирование ресурсов в безопасном режиме (вследствие психотерапевтического сопровождения)

- опробование и тренировка новых функций Я и структурирование переживаний (так называемые пробные действия).

- последующая когнитивно-понимающая проработка сценических переживаний.

- развитие креативности.

Работа с символами имеет удивительно высокую терапевтическую эффективность. Психика, очевидно, спонтанно стремится к тому, чтобы самой образно представлять себя в своих оптических фантазиях. В состоянии сновидения наяву пациент находится на онтогенетически очень раннем эмоциональном уровне образного, символического переживания.

Успех использования воображения связан с тем, что этот прием облакает чувства в образы, а это делает возможным работу с ними. Вербализация переживаний, которая происходит при работе с символами, создает новые смысловые

нарративы.

Известно народное поверье в то, что если человек расскажет кому-нибудь о виденном им неприятном сне, то он уже не сбудется. Когда человек поработает с подавленным конфликтом на символическом уровне, тот теряет свою энергетику. И его влияние на поведение 1 Я РЕЗКО падает!

# **Глава 52. Психоанимационная терапия как психохирургический вариант работы с инициированной проекцией символов**

КИП как новую взаимосвязанную технологию инициированной проекции символов придумал немецкий психотерапевт Х. Лейнер. Он изначально получил психоаналитическое образование. Но, как и многие до него, в значительной степени разочаровался в этом методе, хотя формально от него не отрекался. И он придумал методику, которая основывается на базовых положениях психоанализа, но освобождена от его ограничений.

В соответствии со своей концепцией КИП близка глубинной психологии и признает бессознательную психодинамику (символику сновидений, инстинктивные импульсы Оно, защитные образования Я, инстанции Сверх-Я, регрессивные процессы). С точки зрения Лейнера КИП занимает промежуточное положение между формами психотерапии, ориентированными на преодоление симптомов и психоанализом, который особо претендует на изменяющее характер воздействие. В психологическом плане КИП чрезвычайно близка к проективным методам тестирования. Ее можно считать фор-

мой проективного само-представления.

Лейнер считал, что трансфер символических пробных действий на реальное поведение связан с тем, что психика воспринимает воображаемый мир точно таким же образом, как и реальный. И положительные изменения, которые пациент производит в этом воображенном мире, приводят не только к изменению внешнего поведения, но и разрешению внутренних конфликтов. В результате меняется не только «ландшафт души», но и карта мира.

При помощи мотивов психотерапевт получает возможность прикоснуться к подавленному материалу. И при этом не тревожить Суперэго. Он не продирается сквозь защиты для того, чтобы осознать проблему (как это происходит – в мягкой форме – в психоанализе. Психоанализ медленно и верно «приучает» бессознательное к проникновению сознания в скрываемый материал, как бы проводит «десенсибилизацию» Суперэго).

Во время проведения сеанса КИП может происходить предметизация и перемещение содержания образов от полной фантазии до реально обусловленных представлений. Символическое представление является выражением регрессивного уровня переживаний и подчиняется закономерностям первичного процесса по Фрейду: посредством вербализации и анализа восприятия этот уровень должен шаг за шагом становиться предметом интеллектуального постижения.

Содержание сновидения наяву все больше приобретает характер повседневного, понятного предмета, не скрываясь только в области магически символического. Активные действия пациента внутри ландшафта с точки зрения Лейнера представляют собой их анализ в символической форме.

Я многие годы изучал этот метод через символдраму (СД), с которой меня познакомил, как и, наверное, большинство других психотерапевтов в нашей стране, Я. Обухов. И я ему за это очень благодарен! Он с немецкой дотошностью, перенятой, видимо, у самого Лейнера, излагал материал в очень понятной форме. И в начале я думал, что КИП – это то, что мне надо для успешной работы с пациентами. Но оказалось, что для работы это недостаточно быстрая и эффективная методика. Ведь я живу и работаю не в Германии, а в Москве.

Я никогда не проводил сеансы так, как положено в КИП. Я не просил пациентов нарисовать то, что они видели во время сессии. И не просил их дать интерпретации нарисованного. Я зачастую даже не хотел знать – что же зашифровано у данного человека под данным символом? Я просто работал с мотивом!

Но я уверен, что даже если бы я полностью работал так, как предлагал Лейнер, результаты работы были бы слабоваты. Только лечения с помощью КИП для того, чтобы решить проблемы пациентов, недостаточно.

Так как КИП разработана на основе психоанализа, то, естественно, несет все его «родимые пятна». КИП являет-

ся прекрасным методом диагностики, и неплохим – анализа. Можно вполне определенно сказать, что нет более всеобъемлющего проективного теста.

Но терапевтическая часть в ней развита очень слабо. И результаты, которые получают психотерапевты, работающие по этому методу, приходят или только после очень длительного лечения. Или не приходят вообще!

Я это знаю на опыте тех моих коллег, которые работают так, как предлагал Лейнер, и которые месяцами практически не сдвигаются с места в плане получения терапевтических результатов. И мне эта направленность КИП в первую очередь на анализ, совершенно не нравилась.

И поэтому КИП по Лейнеру очень хорошо подходит рациональным европейцам. Я. Обухов на одной из конференций отметил, что немецкое кататимно – имагинативное сообщество стареет – там всего два человека младше 45 лет. И пациенты у них из стареющей нации. И эмоции и у тех и у других давно отбушевали – остается сухой анализ. Поэтому европейская КИП все больше и больше возвращается к психоанализу – обратно, туда, откуда вышла.

Российский менталитет несет сильный компонент магического мышления (склонен к мистическому и иррациональному объяснению явлений). Это обусловлено специфическим характером нашей нации, которая в некоторых аспектах своего развития находится «впереди планеты всей».

Наша нация молодая и нам некогда годами ходить к пси-



хоаналитику или символдраматисту с неясными перспективами. Надо помогать человеку быстро и эффективно! И нам нужно что-то более динамичное и эмоциональное. Для этого я создал Психохирургию. И одним из ее компонентов в последние годы стала психоанимация. Она и действует быстро – психохирургически. И стимулирует к изменениям магически мыслящее бессознательное.

Мне представляется, что работая с символами, Лейнер встал перед проблемой – что делать после того, как человек в течение нескольких минут поработал с мотивом? А так как он был до этого психоаналитиком, то естественно, предлагал пациенту нарисовать то, что тот представлял во время работы с мотивом. А потом они вместе анализировали этот рисунок (и так далее и тому подобное). Таким образом, занималось время и производился анализ. Что приводило в той или иной мере к осознанию пациентом причин его болезни.

И я тоже столкнулся с этим: я предлагал мотив, человек работал некоторое время и завершал его. А так как я отношусь к рисованию пациентами рисунков как к детскому лепету, то я не знал – что дальше делать? Я, естественно, давал еще один мотив, еще один... А потом родилась идея связать мотивы в цепочки, которые можно сделать специфическими для каждой болезни и каждой проблемы.

И в результате на основе КИП я создал новый метод лечения с помощью инициированной проекции символов – Психоанимационную терапию (ПАТ). Я максимально освободил

его от психоаналитической атрибутики и создал теоретическую модель ее работы.

# Глава 53. Теоретические основы ПАТ

В трудах Британского общества психических исследований показано, что большая часть пси-явлений происходит не тогда, когда человек спит, а когда он грезит наяву, уходит в мечту, дремлет или находятся в чрезвычайно расслабленном состоянии. В это время ресурсы бессознательного сливаются с возможностями сознания. И у человека, например, усиливается телепатическая способность, способность угадать карты Зеннера и так далее. Видимо, во время сеанса психоанимации происходит что-то подобное.

Мы все прекрасно знаем, что сны (особенно те, которые запомнились или же потрясли человека) что-то, иногда очень серьезное, означают. Сны являются некими «посылками» из бессознательного, направленными сознанию. В своей книге «Толкование сновидений» З. Фрейд практически без всяких оговорок исходил из того, что в сновидениях представлены тенденции желаний.

Но так как эти желания запретные, то они вынуждены появляться перед сознанием только в символических сновидениях. В соответствии с этим в них образно зашифрована серьезная информация. И чаще всего мы можем понять – что они означают?

Мой опыт расшифровки снов своих пациентов тоже говорит о том, что каждый сон – это попытка бессознательного предупредить 1 Я о вероятных опасностях, сообщить о том, что его действия не правильны и так далее и тому подобное. Но, к сожалению, эти «посылки» написаны на тарабарском языке. Люди во все времена пытались составить словарь этого языка. Многочисленные сонники – бестолковый и даже вредный результат этой работы.

И из этого вытекает очень важное положение: если бессознательное пользуется образным языком для взаимодействия с сознанием, то и доводить информацию до него лучше всего при помощи этого языка! Ведь если бессознательное пользуется символическим языком для взаимодействия с сознанием, то, наверное, оно это делает и для внутренней коммуникации.

И перепрограммировать его лучше всего при помощи этого языка. Логично предположить, что если мы будем передавать информацию с помощью образов, бессознательное поймет нас быстрее и легче изменит свою деятельность.

Также важно, что любая проблема или же болезнь не связана только с каким-то одним аспектом жизни. Наиболее ярко это видно на примере алкоголизма. Есть факторы, которые являются почвой, на которой провоцирующий фактор расцветает пышным цветом болезни. Есть факторы и события жизни, которые вроде бы не влияют прямо на появление симптоматики. Но они дают энергию, которой «пользуется»

болезнь. Например, к таковым факторам могут относиться страхи, которые человек пережил в детстве, чувство отверженности родителями и так далее.

И при лечении людей с зависимостью от алкоголя, я даю не только базовые символ-образы, которые воздействуют на само влечение, но и корректирующие его психику.

Хорошо иллюстрирует это следующая аналогия. Можно заварить корень валерианы так, как рекомендует фармакопея – положить одну ложку корня, залить 200 граммами кипятка, настоять 20 минут и пить. Но можно ту же самую дозу положить в пол-литровый термос, залить кипятком и настаивать ночь.

Результат: доза действующего вещества в два раза меньше, а эффект в два раза больше из-за того, что при таком приготовлении в раствор выходит не только само действующее вещество, но и корректирующие, поддерживающие, смягчающие, дополняющие вещества, что приводит к резкому повышению эффекта действия и снижению побочных эффектов.

Так и с цепочками символов: кроме основных символ-образов даются такие, которые корректируют все кажущиеся второстепенными при этой болезни факторы. Я инициирую с их помощью создание пациентом своеобразного лечебного фильма. С помощью психоанимации я реАнимирую детское восприятие жизни.

В этом случае работа с одним образом подготавливает

почву для более успешной работы с последующим, он усиливает действие следующего... Все вместе создает своеобразный кумулятивный эффект, который быстро прожигает «броню» болезни и уничтожает ее корни.

ПАТ способна удалить психологические «занозы», которые связаны с самым ранним детством. При этом работа с символ-образами совершенно БЕЗОПАСНА потому, что психотерапевт работает только с тем материалом, который предоставляет бессознательное.

Работа в психоанимации похожа на работу с 25-м кадром. Вы, наверное, знаете, что при этой технологии в каждый 25-й кадр вкладывается информация, которая не осознается. Но которая воспринимается бессознательным и начинает выполняться. Так и в случае работы с символ-образами: они несут некие послы на изменение базовых бессознательных установок, которые не понятны ни сознанию, ни Сверх Я.

Мы знаем, что незавершенные гештальты блокируются в бессознательном. Если подавленного материала было очень много или же его интенсивность была очень большой, это требовало для его удержания от осознания огромной энергии. И организм, в конце концов, оставался на энергетической «мели», что проявлялось у человека в астении, апатии и тому подобных вещах. В результате освобождения от этих «заноз» резко увеличивается энергетика организма.

Еще одна аналогия, которая помогает понять смысл этой работы: Мы даем пациенту черно-белый рисунок. А он сам

расцветивает его в свои цвета. Такую работу можно назвать эвельвентной (по греч. разворачивающей) психотерапией. То есть она помогает пациенту, используя свой потенциал, перейти из «окукленного» состояния в «бабочку». И выполнить свою самую главную цель, ради которой он появился на белый свет.

В настоящее время доказано, что нашему бессознательному все равно – реальность то, что видят глаза или же это воображенное действо. Это очень хорошо видно на примере детей, когда они наглядятся страшных мультиков. Потом они начинают бояться темных комнат, боятся спать одни, так как думают, что все эти чудища, которых они видели на экране, могут прятаться под кроватью.

Их бессознательное еще такое наивное, что воспринимает то, что видят глаза на экране, как реальность. Это очень важный аспект, который объясняет – почему работа с символ-образами дает такой хороший результат. Во время сеанса психоанимации пациент меняет появившиеся перед ним образы на более адаптивные, например делает поляну более чистой, светлой...

Он, работая с символ-образом «Поляна», который символически означает «поле моей жизни», и меняя его, через это сообщает бессознательному: «Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой!» Когда он работает с символ-образом «Цветок» и делает его красивее и здоровее, например, очищая его от гусениц, тли и паутины, то через это он на образном языке сооб-

щает бессознательному: «Я хочу быть таким!»

Бессознательное, как я уже говорил, готово подчиняться сознательным установкам, если они разумны и направлены на самосохранение. И если оно решает, что это образное самовнушение полезно, оно говорит: «Есть!» и начинает его выполнять. Получив ориентиры, оно строит новый внутренний образ Я – «Я такой!» После этого оно воздействует на поведение 1 Я, чтобы оно в общении с другими людьми действовало именно так. Таким образом, послы, которые пациент дает с помощью символ-образов, превращаются в реальность.

Положительные изменения, которые пациент производит, работая с символ-образами, приводят не только к разрешению внутренних конфликтов, но и к изменению внешнего поведения. В результате меняется не только «ландшафт души», но и карта мира. Это помогает человеку в его реальной жизни освободиться от тех или иных поведенческих ограничений.

Понятно, что изменение этих внутренних установок будет проявляться в субмодальностях поведения пациента, в оговорках и так далее и тому подобное. И всем становится ясно, что человек изменился и по-другому себя позиционирует. И все начинают относиться к нему именно так и строить с ним такие отношения, которые соответствуют его новым внутренним установкам.

Люди относятся к нам не так, как мы ведем себя на созна-



тельном уровне. А так, как мы себя бессознательно позиционируем. После знаменитой книги Э. Берна «Игры, в которые играют люди», это стало очевидно каждому профессионалу. Если мужчина бессознательно говорит: «Я маленький мальчик и ищу себе «маму», то очень скоро рядом с ним появится женщина, которая тоже бессознательно возьмет на себя эту роль.

И когда такой мужчина – пациент с помощью символ-образов перепрограммирует свое бессознательное, то может быстро построить взрослые отношения с любимой женщиной. Правда, если у него в это время есть отношения с такой «мамой», это может привести к разрыву этих отношений.

Результат использования цепочек символ-образов не является только суммой техник, но приводит к появлению НОВОГО качества терапии. Их использование приводит к усилению эффекта работы в арифметической (а может быть даже в геометрической) прогрессии. Раньше, когда я занимался СД, я вынужден был для достижения желаемых терапевтических результатов пользоваться еще и авторскими техниками, основанными на принципах НЛП. Но с появлением психоанимации становится возможным вылечить пациента только с ее помощью. И для меня она стала еще одним, очень мощным инструментом, входящим в мой метод психотерапии – Психохирургию, который делает ее еще более МОГУчей.

Психоанимационная терапия очень гибкая. И ее можно

использовать для решения практически любых проблем человека. И я частенько говорю, что если бы это зависело только от меня, то я ничем, кроме ПАТ не занимался бы. Мне приходится делать и Экспресс-реимпринтинг и разговор с частями Я. Но я все больше и больше убеждаюсь, что это связано просто с тем, что ПАТ еще не разработана так, чтобы лечить пациентов только с ее помощью. И я все время нарабатываю новые способы психоанимационной терапии.

Также я решил, что в этом случае называть образы, которые появляются при работе, мотивами не совсем корректно – этот термин относится к СД. И я решил назвать те образы, которые использую при работе с цепочками символ-образами.

В настоящее время (особенно благодаря КИП и Символ-драме) стало достаточно ясным – что означает тот или иной образ из сновидений? А также ясно – какие внутренние состояния и конфликты отражает тот или иной образ, который появляется у наших пациентов в ответ на стандартные стимулы. Мне представляется, что вполне правомерна такая аналогия: символ-образы – это своеобразные «иконки» (как в компьютерах), обозначающие целые программные пласты значений.

И если мы предлагаем пациенту представить себя на поляне (или стоящим на лугу), то у него появится тот или иной образ. Каждый человек в своей жизни видел тысячи полей и лугов. Но у него появится вполне определенный и один об-

раз. И это далеко не случайно!

И если пациент увидит выжженную пожаром поляну, то это говорит о некоем Крахе, который произошел в жизни человека – финансовом, экзистенциальном, сексуальном, социальном. В этом случае бессознательное с помощью этого образа сообщает, что поле жизни на данный момент выжжено и бесплодно.

Если у пациента есть серьезный конфликт со своей сексуальностью, то поляна может оказаться болотом с кочками (как это было у одной моей пациентки, по молодости работавшей проституткой и которая ненавидела свою сексуальность).

Естественно у каждой нации есть культуральные нюансы, определяющие появление после стимуляции тех или иных символ-образов. В Германии у эмигрантов из России при представлении образов намного чаще, чем у коренных немцев появляются заборы. Это безусловно говорит, что эмигранты воспринимают свою жизнь намного более ограниченной, чем давно привычные и чувствующие себя в этих рамках комфортно, аборигены.

То есть образ, который появляется в ответ на стимул, является отражением тех или иных бессознательных проблем, страхов, обид и так далее, их маркером. Например, моя пациентка, одна из пары близнецов, во время путешествия вверх, против течения реки, пришла к роднику. А рядом был второй точно такой же родник, воды которого сливались с пер-

вым родником. И в этом роднике вода была намного чище, чем в ее роднике.

В реальности ее сестра-близнец была намного более успешна в социальном плане. После лечения моя пациентка вышла замуж и уехала в Америку. А сестра тоже пришла на лечение, так как в результате успеха сестры почувствовала себя социально менее успешной, чем та. И она ТОЖЕ увидела два родничка!

Если после предъявления символ-образа человек работает с ними и меняет их к лучшему, то это по закону обратной связи неизбежно приводит к изменению той части бессознательного, с которой связан этот символ-образ.

Бессознательное выдает на «лобное место» некий образ и внимательно наблюдает – что с этим образом делает сознание? И те изменения, которые пациент делает с символ-образом, оно воспринимает как некие команды, которые надо выполнять. Оно понимает из действий сознания, что мир изменился и оно хочет, чтобы бессознательное приспособилось к этим изменениям!

При работе с символ-образами мы зачастую даже не знаем – что же зашифровано у данного человека под данным символом? Если этот символ-образ несет негативный компонент, то нам надо просто поменять его на более адаптивный, не особо заморачиваясь на том – что он символизирует? Но даже в этом случае это зачастую имеет удивительно высокую терапевтическую эффективность.

Если пациент что-то начинает делать на выжженной поляне (например, перекопает землю, принесет из леса семена, посеет их и польет), то через эту работу с образами он дает бессознательному команды: «Все не так плохо, как тебе показалось! Я начинаю активно работать над изменением ситуации и обязательно добьюсь успеха!» Примерно это поймет бессознательное из образов, которые появятся как результат работы. И это станет для него командами на восстановление «поля жизни».

Как это произошло у одного моего пациента. Он в пух и прах разорился во время кризиса 2008-2009 годов. И увидел как раз такую поляну – выжженную и покрытую пеплом. И когда я его спросил – нравится ли ему стоять на этой поляне, он ответил, что, конечно же, нет!

Мне пришлось достаточно долго стимулировать его к изменению поляны, так как он говорил, что от него на этой поляне ничего не зависит, что она может возродиться только, если пойдет дождь... (то есть если обстоятельства внешнего мира сами изменятся).

Но потом он перекопал поляну, посеял семена, полил и дождался, когда вырастет трава. Как вы думаете, уважаемые коллеги, через какое время он стал восстанавливать свой бизнес? Ровно через неделю! А как вы думаете – восстановил бы он свой бизнес, если бы стал ждать, когда пойдет «дождь»?

В Психосинтезе считается, что работа с образом, напри-

мер, алмаза, приводит к гармонизации внутреннего пространства. И это действительно так – Психосинтез очень эффективен в плане программирования у человека более счастливого и здорового будущего. А это, безусловно, говорит, что работа с образами дает некие новые установки бессознательному. И их можно считать ОБРАЗНЫМИ КОМАНДАМИ, которые даются на понятном бессознательному языке. Можно назвать это образной саморегуляцией, так как вмешательство психотерапевта в процесс работы минимально.

Эффективность работы с цепочками символ-образов связана с тремя причинами. Все «корни» психологических проблем и болезней, от которых страдает человек, находятся в его бессознательном. И закрыты толстыми слоями ржавых психологических защит. Вы прекрасно знаете, что психоанализ – очень длителен именно из-за работы этих защит. Суперэго (в психоанализе Сверх Я) не допускает 1 Я к осознанию травматического с его точки зрения материала.

Когда-то человек, совершив что-то плохое, длительное время страдал. И для того, чтобы психика не была повреждена, это событие активно вытесняется из сознания – «забывается». Но никто не забыт, ничто не забыто! Доказано, что вся информация, которую человек получил в течение жизни, никогда не забывается. Просто на многие события жизни ставятся грифы: «совершенно секретно, сжечь до прочтения!», «секретно!», «не важно!», «обыденность, не стоящая

внимания!» и так далее и тому подобное.

Если информация хранится под грифом «Совершенно секретно!», то Суперэго будет прикладывать все усилия, чтобы не позволить этой информации осознаться, так как думает, что это может разрушить психику. Психоанализ «медленной сапой» постепенно продавливает эту защиту.

Работа с символ-образами приводит к тому, что то событие, которое Суперэго считало невозможным к осознанию и на основе которого оно блокировало то или иное поведение человека, меняется, становится другим. И когда человек начинает делать его, это поведение, Суперэго обращается к тому событию, на основе которого оно блокировало это поведение и видит, что оно изменилось! И Суперэго вынуждено в своих действиях основываться уже на этой – новой – реальности. Эти изменения приводят к тому, что меняются и установки Суперэго. И оно разрешает (и в будущем всегда будет разрешать) новое поведение.

То есть символы являются чуть ли не единственной возможностью обойти тиранию Суперэго в целях изменения установок ради достижения успеха или выживания. Поэтому эта работа **ЧРЕЗВЫЧАЙНО** эффективна и быстра по сравнению с психоаналитической работой.

Вторая причина эффективности психоанимации такова. Я обязательно провожу эту работу в гипнотическом состоянии! Человек может, если захочет, произвести изменения в бессознательном. Но доступ туда обычно закрыт так назы-

ваемым психосоматическим барьером. Он создан организмом специально для того, чтобы дурные мысли и желания от «ветреного» сознания не могли повредить работе организма. В гипнотическом состоянии происходит стирание этой границы и психика становится способна к самолечению.

У ребенка мозг работает синхронно. И только тогда, когда он обучается речи, письму и тому подобным навыкам, работа мозга дифференцируется. И этот процесс завершается где-то в подростковом возрасте.

А вот у взрослого человека мозг работает асинхронно, что и приводит к большей части проблем, с которыми ему приходится сталкиваться. Когда мы вводим человека в транс, его мозг начинает работать синхронно. И тогда появляется возможность интеграции разной информации, взаимообмен ею между сознанием и бессознательным и наоборот. Это само по себе приводит к восстановлению и гармонизации психической деятельности и восстановлению естественной саморегуляции организма.

Я убедился, что введение пациента в гипнотическое состояние очень помогает работе! Это универсальное гиперпластическое состояние психики, в котором можно делать какие угодно техники. И они получаются намного лучше, чем просто в расслабленном состоянии. Кстати, может быть слабая терапевтическая эффективность СД отчасти связана с тем, что она проводится чуть ли не в состоянии полного бодрствования.



Я уже говорил, что после введения в гипнотическое состояние внутри психики образуется как бы «лобное» место, в котором **ОДНОВРЕМЕННО** присутствуют 1 Я, его бессознательное и психотерапевт. Образуется терапевтическое пространство, в котором возможно волшебство преобразования!

Именно из-за него психоанимация настолько быстра и эффективна! Именно из-за него пациент уже на первом сеансе получает иной раз сногшибательные результаты! Именно в нем можно быстро, безболезненно и изящно менять важнейшие алгоритмы взаимодействия человека с собой и окружающим миром!

В этом **ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ** пространстве образы, которые возникают как реакция на предъявление символ-образа, появляются намного легче и быстрее, чем в обычном состоянии психики. Они намного ярче и богаче, так как открыт канал выхода информации из бессознательного. В это время сознание как бы полу-отключено, образы меньше зависят от его вмешательства. И привычные логические цепочки размышлений отключаются. Поэтому работа с символами становится более эффективной.

Во время проведения цепочек символ-образов по моей методике люди точно находятся в трансовом состоянии. Они хоть иногда и бурно плачут, никогда не вытирают слезы, пусть даже все уши становятся полными от них. Также важно то, что описания того, что они видят в символ-образе очень монотонны, односложны и без цветистых словесных оборо-

тов, что как раз и бывает в гипнозе.

Мне представляется, что работа с цепочками символ-образов позволяет изменить фундаментальные параметры психики, которые на основе прошлых событий сформировались не совсем адекватными. И это в той или иной мере меняет архетипическую структуру психики. На этом новом фундаменте потом постепенно отстраивается уже не такое кособокое здание. Но такая перестройка психики требует огромного количества сеансов, что редко удается сделать.

При работе с цепочками символ-образов очень большая и серьезная работа по переформатированию психики идет чуть ли не играючи для пациентов! Изменения происходят без резкого выброса отрицательных эмоций и внешне очень легко для пациентов.

Очень показательную работу, которая показывает фантастическую эффективность психоанимации, я провел на одном из декадников в Новосибирске. Там я проводил мастер-класс для специалистов и показывал – как работает ПАТ и какие быстрые она дает результаты?

Я работал с одной женщиной, у которой было 3 нарушения мозгового кровообращения с полным параличом одной из сторон тела. Функции тела после этих нарушений полностью не восстановились – у нее была ограничена подвижность рук в плечевых суставах, она была, апато-абулична и гипо-мимична. Естественно, субдепрессия, тревожное ожидание повторения нарушения и так далее и тому подобное.

Она любит работать на своей даче. Но два последних нарушения кровообращения произошли именно на даче.

После введения в гипнотическое состояние я попросил ее представить себя на Поляне. Она по взаимодействовала с ней. Затем она увидела цветок по типу ириса среди высокой травы. И сказала, что трава может задушить этот цветок. На предложение – что она может с этим сделать?, она раздвинула траву и немного примяла ее. Я же ей сказал, что трава такая штука, что может опять разрастись. Тогда она перекопала землю вокруг цветка и вкопала в землю вокруг него бордюр, который не даст корням травы прорасти внутри этого круга.

Живое существо у нее была зебра. Она покормила ее, потом покаталась на ней. И попросила зебру периодически объедать траву вокруг цветка. Символом ее болезни была черепаха. Согласитесь, уважаемые коллеги, что это немного странные образы для жителя Новосибирска. И говорят или о сильной внутренней девиации (или о нестандартности личности).

На мой вопрос, что ей хочется с ней сделать, она взяла ее НА РУКИ! Мне стало понятно, что болезнь приносит ей вторичную выгоду. И я настоятельно ей рекомендовал что-то с этой черепахой сделать. Она посадила черепаху в клетку, водрузила все это на зебру и отправила их в Африку. Там зебра сбросила клетку на землю, клетка сломалась и черепаха освободилась. Но уже в Африке!

Затем она рядом с поляной нашла Волшебный магазин. В нем она приобрела оберег. Им оказался браслет из кедра, инкрустированный самоцветами. А вот какую цену магазин попросил за этот оберег – я не помню! Но она с этой ценой согласилась. А потом говорит мне: «Мне внезапно пришла странная мысль: поменьше будь на солнце!» Я ей сказал, что это подсказка из бессознательного и обязательно надо это сделать. На этом работа была закончена.

Но самое главное произошло на следующий день на тренинге по саморегуляции. Я объяснял слушателям (а их было аж 65 (!) человек) свои новые способы саморегуляции. И она попросила слова и сказала: «Вы видели меня вчера? Помните, что руки у меня почти не поднимались? А теперь смотрите!» И совершенно свободно подняла обе руки так, как делает это совершенно здоровый человек! А на руке у нее был кедровый браслет с самоцветами. Она купила его сразу после сеанса (благо дело, это Сибирь!)

Я, хоть и знаю – насколько быстро работает психоанимация, все равно был в шоке! И вновь убедился в том, что цепочки символ-образов очень быстро действуют, что они все вместе образуют кумулятивный эффект и, чуть ли не буквально, выжигают корни болезни.

Подтверждение, что это не просто реакция на сеанс, а долговременный эффект, я получил через полгода, когда опять был в Новосибирске на одной из конференций. В кулуарах я увидел ее, энергично куда-то идущую по коридору. Я, есте-

ственно, догнал ее и спросил о самочувствии. Она подняла обе руки в жесте «Во!». И меня поразили ее глаза! Если на сеансе они были мутные, с поволокой, малоподвижные, то на этой встрече они блестели, были радостными и даже немного озорными! Еще через год на психотерапевтическом бале в Новосибирске я с ней танцевал вальс!

И когда я анализировал – как такое возможно?, то понял, что это связано с тем, что в терапевтическом пространстве, которое образуется во время проведения психоанимации в гипнозе бессознательное выдает такие образы, которые действительно соответствуют внутренним диспропорциям. И когда она с помощью «зебры» (которая по Лейнеру является некой отторгнутой частью ее психики) избавилась и от нее и от «черепахи», то она дала какую-то очень мощную и действенную команду своему бессознательному. Изменение 1 Я этого образа в лучшую сторону становится для бессознательного дорожной картой для изменения своих действий, ясной командой – как справиться с этими диспропорциями? И начать работу по движению к большей гармонии.

Многие мои пациенты говорили, что действие ПАТ похоже на волшебство – проблемы, которые мучили их годами, с каждым сеансом таяли как снег под весенним солнцем! Клиффорд Саймак, один из самых великих фантастов планеты, сказал, что высочайший уровень науки для непосвященного не отличим от магии.

Высочайший уровень психотерапии тоже не отличим от

магии! Психоанимационная терапия настолько проста, что ее может освоить даже начинающий психотерапевт. И настолько эффективна, что даже в его руках будет восприниматься как волшебство!

## **Глава 54. Нюансы работы в психоанимации**

Если у моего пациента во время работы с тем или иным символ-образом возникают трудности и он не знает – как и с помощью каких инструментов эту ситуацию изменить в желаемую сторону, то я всегда говорю стандартную фразу: «В этом мире, в котором вы сейчас находитесь, все зависит только от вас – от того, что вы считаете возможным или невозможным для себя? Поэтому хорошо подумайте и найдите нестандартный, творческий вариант изменения этой ситуации в желаемую сторону».

Потом, уже после сеанса я провожу своеобразную мини-лекцию приблизительно такого содержания: «Меня этот символ-образ, приводя его не только к терпимому, но и хорошему, вы даете образные самовнушения для бессознательно-го: сделать то-то и то-то, начать взаимодействовать с внешним миром так-то и так-то, относиться к тому-то и тому-то так-то и так-то. И через это сделать все так, чтобы обстоятельства внешнего мира изменились».

На самом деле все в этом мире зависит только от тебя, от того как ты мыслишь! Как ты мыслишь, как ты относишься к окружающему и к окружающим – так ты и действуешь. Как действуешь – так и живешь! Случайностей в мире не бывает.

Случайность – это псевдоним Бога, когда он не хочет подписываться своим именем. Когда ты через изменение образов даешь команды бессознательному, ты в результате меняешь алгоритмы своего поведения. И оно меняется!» Таким образом я формирую у пациента некую рабочую платформу, некие установки, которые будут определять его отношение к данной работе.

В качестве еще одной иллюстрации приведу недавний пример работы со своим давним пациентом. Я лечил Николая от бронхиальной астмы в возрасте 9 лет. Сейчас ему 13 лет и все эти годы приступов уже не было. Но появились подростковые проблемы... И особенно нежелание напрягаться, не желание учиться, компьютер.

И я ему предложил представить, что он стоит в заколдованном круге. Он захотел взорвать его. Я ему возразил, сказав, что столь грубые формы работают только с материальными объектами. А заколдованный круг – это ментальная вещь. Ее не разрушить так. Придумай что-нибудь нестандартное, творческое. Он решил из него телепортироваться куда подальше. Я ему возразил, что так нельзя – надо знать конкретно куда? Он сказал, что хочет переместиться в Эйфелеву башню, в ресторан на втором уровне, где он был с родителями.

Затем я ему сказал, что, скорее всего, надо придумать какое-либо заклинание. Оно должно быть четким и вовсе не обязательно похоже на «классические» заклинания из ска-



зок. Он сказал: «Я хозяин своей жизни и управляю своими возможностями! И я переносюсь на Эйфелеву башню!» И он оказался на ней.

Я, конечно же, пока не имею обратной связи. Но уверен, что через эту работу он дал команду бессознательному: «Если я хочу добиться многого в жизни (и позволять себе обедать в лучших ресторанах мира) я должен вырваться из круга лени!»

Теперь я хочу заострить ваше внимание на следующем очень важном аспекте работы. Например, вы даете пациенту задание поработать с цветком. И он его как-то облагородит, напоит водой (и так далее и тому подобное).

Но вы знаете, что эта его работа символизирует работу с «Я и мое отношение к себе». После этой работы вы должны спросить пациента: *«Теперь с этим цветком все будет в порядке?»* Если вы в это время держите в уме, что эта работа по улучшению отношения к себе, то данный вопрос означает и для сознания пациента и для его бессознательного: *«Теперь с Вами все будет хорошо?»* И если пациент говорит: «Да!», то таким образом он дает и себе и своему бессознательному зарок, что это действительно так и будет!

Казалось бы — мелкий аспект работы. Но дьявол кроется в деталях! И если эту «деталь» сделать не так, как надо, победа будет за «дьяволом», то есть эффективность работы значительно снизится. Поэтому каждый раз работая с тем или иным символ-образом, держите в голове — с чем, с какими

проблемами позволяет разобраться данная работа? И после этого надо сделать этот «контрольный выстрел в голову болезни или проблемы»! То есть зафиксировать результат работы для пациента и его бессознательного.

Когда у человека в ПАТ изменения происходят сами по себе (как у одной моей пациентки в Ростове-на-Дону, когда трава сама по себе вытесняла из поляны черную осоку), то это является некими посылами из бессознательного, через которые оно или сообщает сознанию о векторе развития, который или идет в некоем направлении или в котором бессознательное хочет, чтобы 1 Я пошло.

Если же человек активно меняет эти образы в сторону усиления той тенденции, которую предлагает бессознательное, то он дает бессознательному приказ: «Да мне это нравится! Давай двигай в этом направлении».

При проведении ПАТ достаточно часто человек впадает в своеобразный ступор, не зная – что и как надо делать с той ситуацией, в которой он оказался при работе? С моей точки зрения это визуальное проявление работы ограничений на другое поведение, которое провоцируется Суперэго. Я говорил раньше, что при психоанимации оно не вмешивается из-за того, что не воспринимает работу как угрозу ограничениям, которые оно поставлено исполнять.

Но оно видимо «чувствует», что происходит что-то неладное. И создает такую форму ограничения как ступор. И когда производится работа с особо сильными запретами и огра-

ничениями, то Суперэго таким образом начинает ограничивать возможности человека в изменении символического пространства к лучшему. И для того, чтобы это преодолеть, я говорю пациентам такую фразу: «Я уже вам говорил, что в этом пространстве все зависит от вас, от того, что вы считаете возможным или невозможным для себя. Подумайте – как изменить эту ситуацию, чтобы это вам понравилось, чтобы это привело к вашему удовлетворению?» И чаще всего после этого у человека включается активное воображение и он преодолевает сопротивление.

КИП считает, что движение по реке вниз – это движение к морю, приход к которому позволяет прикоснуться к ресурсам бессознательного. И это вполне возможно, что и так. Но приход к морю может означать конец старой жизни. И если человек хочет изменить свою жизнь, но неосознанно боится этого, то движение по реке вниз блокируется. Или же только симулируется – человек идет и идет, идет и идет... И конца этой реки не видно! Через это проявляется неосознанное сопротивление пациента изменениям своей жизни.

Но человек приходит к психотерапевту с четким запросом – изменить свою жизнь к лучшему! Он сам уже пытался это сделать, но у него ничего не получилось. И он передает эту ответственность человеку, которому верит. И вполне понятно, что при этой работе и психотерапевт столкнется с этим сопротивлением. КИП говорит, что в этом случае нельзя использовать принуждение, что пациент сам должен найти вы-

ход.

Но если пациент передал ответственность психотерапевту, все, что он будет делать, уже не является насилием. И подсказки – как быстрее двигаться по реке вниз или же вверх?, которые он будет давать пациенту, будут для него символической информацией, воспользовавшись которой он даст бессознательному приказ – как быстрее и проще решить свои проблемы и начать новую жизнь?

Поэтому можно говорить пациенту для ускорения этого процесса, что вам надо дойти до моря или до истока. Это ускорит движение. Ведь наша цель при движении по реке в том, чтобы пациент дошел или до истока или же до моря. И через это прикоснулся к своим ресурсам. И чем быстрее он это сделает – тем лучше. Если во время движения появляются преграды, если движение затягивается, то надо его стимулировать так: «Может быть, вы найдете лодку? И поплывете вниз быстрее. Ведь ваша цель – дойти до моря!»

Если человек совсем уж тормозит, то можно спросить: «Как вы думаете – долго еще реке течь до моря?» Или сказать, что в реку вливаются другие потоки, река течет туда, куда ей определено природой. Эти слова психотерапевта могут стимулировать образы расширения реки и, соответственно, более быстрый приход к морю.

Иногда пациенты не хотят искать, например цветок, если им предлагаешь выбор (вы хотите найти его?). Я считаю, что это хоть и слабое, но неосознаваемое сопротивление, идущее

от СверхЯ. И когда я все же заставляю пациента взаимодействовать с ним, то пациент производит изменения. А СверхЯ не может запретить эту работу! Оно может запретить только работу непосредственно с подавленным воспоминанием. А с символ-образом не может. Но может вызвать у человека нежелание с ним взаимодействовать.

Понятно, что такой подход не соответствует канонам КИП. Но кто сказал, что эти каноны полностью верны? Психотерапия работает с «черным ящиком» бессознательного. И я много раз убеждался, что у разных людей при разных обстоятельствах один и тот же символ-образ для них означал разное.

Если человек пришел ко мне на лечение и, тем более, передал ответственность на меня за все, что я буду делать для его выздоровления, то в этом случае вовсе не обязательно говорить: «Может быть, вы хотите сделать то-то и то-то?» как это положено делать в КИПе. Можно сказать: «Идите и найдите цветок». В этом случае это не будет насилием и не вызовет сопротивления.

Если пациент пришел ко мне на лечение и передал мне ответственность за те изменения, которые ему необходимо сделать, я могу насильно заставлять его взаимодействовать с теми структурами его психики, которые ответственны за их появление.

Если я не буду это делать, то человек не проработает те конфликты, символ-образы которых он избегает. Конечно,

если сопротивление нарастает, надо отступить. И попробовать сделать эту работу как-то по-другому. Или же вернуться к этой работе попозже, когда будут проработаны другие конфликты. Вполне возможно, что после этого работа пойдет намного легче.

Я уже говорил ранее, но еще раз повторю – большое, чуть ли не определяющее значение для достижения успеха в работе с символ-образами, имеют ваши установки. Ваше понимание – каков механизм действия работы с символ-образами?, принципиально важен. Если вы считаете, что процесс психотерапии долгий, он у вас и будет долгим.

Если же вы считаете, что даже с помощью работы с одним символ-образом, можно достичь больших результатов, то вероятность достижения этого резко повышается. Ваши знания – что означает символ-образ?, определяют результат.

Если вы считаете, что цветок – это человек и его отношение к себе, то в вашей работе это будет так. Если вы считаете, что это цветок любви, то вы будете работать с любовью человека. То есть не всегда, но для разных людей один и тот же символ-образ будет означать разное. Поэтому я весьма скептически отношусь к жесткому фиксации значения мотивов, которая принята в СД.

С моей точки зрения символ-образ является «цветком» на теле бессознательного. Или же лучше сказать – надземной частью растения. И работа с ним меняет «корни».

Понятно, что в общем и целом, по основным параметрам,

Лейнер был прав относительно значения мотивов. Но работая с конкретным пациентом нельзя быть рабом догм. И надо гибко реагировать на появившиеся у него образы, коррелируя их с анамнезом его болезни.

Во время сеанса работы с символ-образом образуется единое пространство между сознанием психотерапевта и пациента – на словесно-ментальном уровне. И точно так же образуется единое пространство между бессознательными – на телепатическом уровне.

То есть нельзя дать человеку символ-образ и в этот момент думать о чем-то другом – о своих проблемах, другом пациенте (и так далее и тому подобное). А он, мол, пусть сам работает. И чем лучше, уважаемые коллеги, вы будете понимать все эти механизмы и чем более активно и с интересом вы будете руководить процессом работы пациента, тем больших результатов добьетесь.

Иногда пациенты волнуются, что в процессе работы над символ-образом они рассуждают – как поступить лучше? И не мешает ли это работе? Я им в этом случае говорю, что если вы придете к выводу, что надо поступить так-то и так-то и это ошибочно, то я вас поправлю. И что ошибку в этом деле могу произвести только я.

Я тоже, как Когут, считаю, что позиция психотерапевта, работающего с психоанимацией, должна быть принципиально разрешительная. Он принимает такую позицию, будто описываемые пациентом сцены действительно существу-

ют. Он как бы действует из квази-реальной в данный момент для пациента перспективы, что ведет к открытию дальнейших деталей кататимных образов для него.

После того, как пациент расскажет о своих переживаниях, надо спросить – что ему хочется сделать в представленном пейзаже? Во-первых, это тоже диагностика подавленных желаний. Во-вторых, через это мы получаем информацию для будущей психосинтетической работы.

Человек в своей реальной жизни по тем или иным причинам может быть не готов к удовлетворению подавленно-го желания. И когда он в символическом пространстве делает это в символической форме, то это может привести к его удовлетворению. В соответствии с нашей задачей – занимать по отношению к пациенту принципиально разрешительную позицию (которая редко встречалась в ходе его воспитания) – мы предоставляем пациенту возможность осуществления его желаний, мы даем ему свободу следовать его спонтанным импульсам. Тем самым мы добиваемся того, что у него открыто проявляются дремлющие в глубине души тенденции поведения. Разрешающая позиция психотерапевта в значительной степени снимает внутреннее напряжение.

Например, человек может прилечь на траве, попить воды из ручья, порыбачить. Также важно, что если человек попьет из ручья, то таким образом он удовлетворяет оральную потребность. Вследствие этого его эмоциональная структура настолько удовлетворяется, что пейзаж начинает казаться



ему намного лучше. А через это символическое изменение меняется и структура его внутреннего Я.

Конечно, не всегда к нам на лечение приходят люди с ярким воображением. И они думают, что у них ничего не получится в результате этой работы. Таких людей я прошу представить квартиру, в которой они живут: слева это... справа это... впереди то... И когда они подтверждают, что представили это, я им говорю, что ЭТОГО уровня представления достаточно для данной работы. И, конечно же, образы у них все равно получаются не яркие. Но благодаря этому приему пациент перестает из этого делать проблему. И в большинстве случаев у пациентов все начинает хорошо получаться – все лучше и лучше по мере вхождения в работу с образами.

Также можно, если у человека ничего не получилось с представлениями символ-образов (например, той же самой поляны), предложить ему увидеть себя лежащим на кушетке в кабинете. Затем предложить ему мысленно выйти из кабинета и выехать за пределы города. И найти там поляну.

Если во время сеанса пациент не реагирует на просьбу представить себе предлагаемый символ-образ, надо завершить сеанс. Вполне возможно, что это связано с тем, что он находится в СЛИШКОМ глубоком гипнотическом состоянии. И когда он откроет глаза, спросить его – как он себя чувствует? А затем попросить опять закрыть глаза и представить себе поляну. Этот прием позволяет и сохранить легкий транс и начать делать психоанимацию.

Если во время работы с цепочками у пациента внезапно появляются незапланированные психотерапевтом образы, то это является внезапным выбросом из бессознательных слов психики материала, требующего проработки. Он до этого был глубоко скрыт в бессознательном и серьезно защищен Сверх-Я от осознания. Это говорит о том, что работа с цепочками расшатала эти защиты и материал, который был психологической «занозой», выскочил наверх. И бессознательное хочет, чтобы он был обезврежен. В этом случае нужно прервать работу с символ-образом и работать с выскочившим из бессознательного материалом.

Мы знаем, что при классическом использовании СД-мотивов психотерапевт должен быть как можно более пассивным. В этом методе в идеале вначале психотерапевт должен сказать: «Представьте себе луг...». И следующей его фразой должна быть такая: «И на этом мы закончим мотив!» Между этими фразами он должен подтверждать свое присутствие и полное внимание к тому, что говорит пациент, только «умгуканьем». Например, пациент остановился перед преградой недо-пушением. И он должен стоять там до тех пор, пока у него У САМОГО не появится образ преодоления.

Если бы мы не были ограничены ни во времени, ни в финансах, то мы всегда дожидались бы, чтобы пациент находил выходы из тупика сам. Он должен сам пройти свой путь и найти собственные выходы, придя в конце концов к полностью адаптивным образам. Но так работать почти никогда не

удается!

Поэтому при работе в психоанимации я занимаю намного более активную позицию, чем это постулируется в СД. Я советую, стимулирую, внушаю, я даю ориентиры (естественно, в тех рамках, к которым ГОТОВ пациент). С моей точки зрения в психоанимации психотерапевт должен быть мотором преобразований. И достаточно часто я даю прямые инструкции и приказы.

Конечно, это в ряде случаев (и для ряда психотерапевтов) может быть не совсем приемлемо. Тогда можно поступать более мягко. В этом случае вы можете сказать: «Что бы тебе хотелось сделать с этим образом? Может быть, ты хочешь сделать то-то и то-то?» И человек может согласиться с этим предложением или же не согласиться. Но так как это тоже завуалированная форма внушения, идущего от человека, которому пациент доверяет, то он, скорее всего, согласится.

Когда пациент расскажет – что он увидел после предъявления символ-образа, нельзя спрашивать: «Это красиво?». Надо говорить: «И как вы к этому относитесь?»

Если же человек говорит: «Я лечу..» и надолго замолкает, то можно сказать: «Итак, вы летите.» Это должно без всяких вопросов вызвать у него новый поток образов. Если же это не помогает, то можно спросить: «И что вы видите?»

Очень редко, но бывает, что пациент во время сессии хочет убить своих родителей, которые появляются перед ним в реальных образах. И, естественно, это ему нельзя позволять.

Но если человек уничтожает символ родителей (и при этом знает, что разрушаемый предмет символизирует одного или обоих родителей), то таким образом убивается отрицательное отношение к родителям.

Пациент таким образом разряжает свою агрессию на них. Символически убив, он удовлетворяет свое желание отомстить за свои детские мучения. А если отомстил, то зачем продолжать носить в себе обиду? Ведь они получили свое!

Где-то в символдраматической литературе я читал о том, что работать над фиксированными образами намного важнее, чем над воплощающим импульсы материалом. Там говорилось, что попытка разрезать забор из колючей проволоки ножницами соответствует усилению импульса, что приводит к появлению железобетонного забора.

Но я считаю, что это вовсе не так! Если пациент САМ решит перерезать проволоку, то, скорее всего, у него это получится. Но если психотерапевт верит, что из-за этого появится преграда, то так и произойдет. Установки психотерапевта **ОЧЕНЬ** важны!

Шерток в какой-то своей книге писал, что когда он был молодым психотерапевтом и не знал, что какая-то болезнь не лечится гипнозом, он лечил ее. И вылечивал! Но когда он стал «мудрее», это знание привело к тому, что он уже не смог так лечить своих пациентов. Внутренняя установка влияла на его психотерапевтические интервенции таким образом, что выхолащивала их, делала его усилия бесплодными.

То же самое происходит и с людьми, которые хотят достичь чего-либо, научиться чему-либо. Если они на бессознательном уровне не верят, что это возможно, то их усилия будут напрасными.

Если психотерапевт, работая с символ-образами, считает, что он воздействует на глубинные мотивы, предопределяющие поведение человека, то так оно и будет. Если же он считает, что работа с образами – так, приятная забава для клиента, позволяющая ему немного переключиться со своих проблем на нахождение в мире иллюзий, то результат терапии будет нулевым. И не выше!

Но работа с цепочками символов далеко не забава! Показателем того, что работа, проводимая пациентом после предъявления символ-образа, не просто баловство и пустая фантазия, являются многочисленные случаи появления у пациентов в это время кратковременных болей в голове, в пораженных психосоматическим процессом органах, слез и так далее. Это вегето-сосудистые изменения, которые проявляются на поверхности тела как отражение тех глубинных перемен, которые происходят при работе с символ-образом.

Многие пациенты говорили мне, что у них во время работы с символ-образом появлялось ощущение, что их как бы перебирают – они чувствовали, что то расширяются, то сжимаются. Эти ощущения говорят о волнах преобразования. Только они отражаются не на теле, а как бы на поверхности личности. А мой сын, когда я ему сделал сеанс рефрейминга

с последующей психоанимацией, после сеанса сказал, что в его голове как будто включили миксер.

Или, например, один из последних случаев. У меня лечилась пациентка, у которой никак не складывались отношения с мужчинами. Вроде бы она страстно желала построить долговременные отношения с каким-либо мужчиной, которого полюбит. Но они ее все время бросали, использовали ее и так далее. После прохождения символ-образов «Спящая красавица» и «Денежное дерево» она ТУТ ЖЕ познакомилась с достаточно богатым человеком и у них стали развиваться отношения. И он практически на каждом свидании давал ей некую сумму денег: «Ты придешь еще? Ты меня не забудешь?».

А муж, с которым она давно развелась, пришел на день рождения сына и подарил ей – ни с того, ни с сего – швейную машинку (для него это была осязаемая сумма). Этот случай четко показывает, что работа с символ-образами реально приводит к изменению бессознательных установок, что почувствуют окружающие и, соответственно, к изменению жизни человека в желаемую сторону.

Если между пациентом и психотерапевтом создались доверительные отношения, то бессознательное психотерапевта чувствует – что необходимо сегодня сделать для пациента? У меня лечилась пациентка с проблемами во взаимоотношениях с мужем. Во время сеанса она пошла по реке вверх. И дойдя до истока реки по-взаимодействовала с родником. По-

том ей внезапно захотелось подняться на гору. И когда она поднялась, я сказал: «Говорят, что когда ты стоишь на горе, ты становишься ближе к Богу. И он тебя может услышать! Обратитесь к нему...»

После сеанса она была чуть ли не в шоке. И сказала, что утром она хотела зайти в церковь. Но она была закрыта (открывалась только в 9 утра). А тут я *с ее* точки зрения каким то волшебным образом почувствовал ее желание пообщаться с Богом. И это безусловно говорит, что я телепатически почувствовал это ее желание и неосознаваемо привел ее к этому.

Во время работы с цепочками символов образуется динамическое целое, когда бессознательное пациента коммуницирует с бессознательным психотерапевта, а их сознания являются посредниками. Или же образуется круг: психотерапевт что-то говорит, пациент осознает, начинает с этим образом работать. Он через это дает символические команды своему бессознательному. Этот материал перерабатывается его бессознательным и потом в переработанном виде выдается и наверх сознанию и бессознательному психотерапевта.

Психотерапевт слышит от пациента о тех образах, которые появляются перед его взором и думает – что это означает и что подсказать пациенту? И в этот момент получает подсказку из своего бессознательного.

Во время проведения сеанса психоанимации главная проблема, из-за которой в бессознательном образовался самый

большой «гнойник», будет в той или иной форме проявляться в каждом символ-образе. Например, у Павла, который пришел на лечение для того, чтобы как-то разрешить ситуацию со своей гражданской женой, во всех символ-образах были образы, которые тем или иным боком были связаны с его взаимоотношениями с ней. Главная проблема, которая его беспокоила: получится ли у него с нею что-либо серьезное? А если не получится, то куда мне идти? И он обкатывал в образах свое возможное поведение в будущем.

Во время проведения цепочек символов неизбежно на «лобное место» выходят и какие-то образы, связанные с реальной жизнью. И вот здесь от искусства психотерапевта зависит – как он сможет использовать эти образы для того, чтобы превратить их в символ-образы. Если человек вспоминает на основе стандартного символ-образа что-то реальное, что когда-то произошло в его жизни, то с этим и надо работать, так как это детерминировано каким-то бессознательным конфликтом, который только и ждал, чтобы выйти на поверхность. Конечно же, то, что приходится делать в этом случае, в чистом виде нельзя назвать психоанимацией. Но так бывает при работе практически с каждым пациентом. И с этим надо уметь работать.

Я очень часто использую потенциал сказок, которые распространены в российском обществе (и это не обязательно только русские сказки, а все те, которые на «слуху» у пациента). И использую те способы выхода из затруднительных



ситуаций, которые используют герои сказок. Естественно использую и современные мифы.

Очень важным моментом при работе в ПАТ является вопрос – когда, на каком этапе останавливать свободную работу пациента с образами? Лейнер говорил, что это можно делать в любое время и на любом этапе. Мне представляется, что это не так и надо помочь пациенту достичь хотя бы промежуточного результата.

В символ-образе должна появиться динамика в положительную сторону. Человека нельзя оставлять возле разбитого корыта! Нужно довести хотя бы до небольшого ресурсного места. Или же дойти хотя бы до первого проявления жизни (например, как у одной моей пациентки при выходе из пустого дома встретился большой белый пушистый кот). Символ-образ (или символ внутреннего конфликта) можно считать проработанным, когда у пациента кончаются слезы и в образе налаживаются отношения с людьми.

При работе с цепочками символов сложности с движением вперед появляются при прохождении тех символ-образов, которые отражают актуальный конфликт. Например, один мой пациент, которого я лечил от булимии, никак не мог дойти в символ-образе «Дорога» хоть до какого-либо приемлемого результата. День за днем он шел по дороге, а она не кончалась. В реальной жизни неудачи привели его к своеобразному «окукливанию» в болезнь, что предполагает отказ от контактов с миром, отказ от какого-либо движения

вперед.

А другой мой пациент, который страдал от навязчивых мыслей, что он все делает неправильно, неправильно мыслит и т.д., никак не мог увидеть дом, который бы ему понравился. Он входил в него, описывал комнаты, а потом говорил, что ему не нравится планировка, мебель, цвет обоев. Он начинал все переделывать по-своему, но даже после этого оставался недовольным полученным результатом.

У тех моих пациентов, у кого были нарушения взаимоотношений с матерями, очень часто при работе появлялись образы пустых домов, обезлюдивших деревень и так далее и тому подобное. Вообще общая позиция при работе с символами – надо вести к тому, чтобы в символ-образе появлялось все больше и больше жизни.

Желательно, чтобы образы были ассоциированными. Здесь не так важны яркость образов, как ассоциированное восприятие их, когда человеку кажется, что он не смотрит на экран, а вошел в него и стал участником этого действия.

Психотерапевт во время сеанса психоанимации проводит огромную и мгновенную работу по оценке появившихся образов (что они означают, с какими событиями жизни пациента могут быть связаны, где и в какую сторону надо подтолкнуть человека). Это, безусловно, высоко-творческая работа. Хотя может быть внешне кажется, что он только «мгкает» и изредка задает уточняющие вопросы.

Понятно, что у меня уже есть готовые заготовки, алгорит-

мы реагирования. Но практически каждый пациент выдает такой материал, который мне раньше в таком виде не встречался, с которым я никогда не работал.

Например, считается, что Сундук – символ женственности. И работа с ним позволяет решить психологические проблемы женщин, связанные с ее сексуальностью. Но одна моя пациентка, как только представила себе сундук, сказала, что в нем хранится женское наследие, которое накопили ее предки по женской линии. Естественно, я изменил свои установки и начал работать с тем, что она выдала.

Или, например, другая моя пациентка, которая пережила бурный роман, но поняла, что ей с этим человеком не по пути, представила себя на поляне. И там увидела цветок. На мой вопрос, что бы ей хотелось сделать, она ответила, что сорвать. И она действительно сделала это и положила его в книгу, чтобы засушить на память. Я только тогда я сообразил, что для нее это не символ ее личности, а ЦВЕТОК ЛЮБВИ, от которой она отказалась. И для того, чтобы он больше не «расцвёл», я предложил ей найти источник с мертвой водой и полить ею корни цветка.

На такие экспромты пациентов надо мгновенно реагировать. В этом случае психотерапия с этим пациентом будет подобна производству кутюрье. В ином случае – массовый пошив. Если не китайский ширпотреб. Понятно, что для этого у психотерапевта должна быть великолепная подготовка и большой опыт. Необходимо знание культуры народа, мифо-

логии, сленга, языков общения, которыми пользуются разные слои общества.

Вследствие этого, уважаемые коллеги, вы должны знать одну очень важную вещь. Работать с символ-образами практически невозможно с иностранцами, даже если они неплохо знают русский язык. Например, недавно я лечил ВИП-клиентку в Казахстане, в городе Актау, который находится в пустыне и на берегу Каспийского моря. И она, конечно же, прекрасно знала русский язык. Но когда я предложил ей символ-образ «Поляна», она долго молчала и сказала: «Я не могу себе это представить – я никогда не видела поляну!»

Я очень редко после сеанса занимаюсь работой: «А что это означает?» Я это делаю только тогда, когда сам пациент это спрашивает. Но я никогда не отвечаю на их вопросы прямо и не даю классические интерпретации образов. Мой стандартный ответ на вопрос об этом: «А как вы думаете – что это означает?» И если пациент не получает готового ответа, он задумывается и начинает анализировать и сопоставлять увиденное во время сеанса со своей жизнью. Что зачастую приводит к инсайтам.

Если же он не может сразу сделать эту работу, я даю ему задание: прийти домой и перечитать главу из моей книги «Психотерапия 21 века», в которой рассказывается о том, что означают базовые символ-образы. А затем в спокойной обстановке, без внешних помех, сопоставить увиденные во время сеанса образы со своей жизнью. А все что придет в

голову (пусть даже это кажется ему полным бредом!) записать на бумаге.

Я убедился, что знание того, что означают символ-образы, не только не мешает терапии, но и здорово помогает. Так как они по своей природе являются образными самовнушениями, то человек понимает, что изменяя эти образы, он меняет свое бессознательное. И появляется еще и сознательный самонастрой: «Я сделал это, и теперь в моей жизни начнутся подвижки в лучшую сторону!»

На следующем сеансе, если пациент этого хочет, мы продолжаем эту работу, и я стимулирую пациента, уже на основе полученного им материала, на дальнейшие осознания. И это иной раз дает прекрасный результат!

Очень часто в результате этой работы вспоминаются реальные события, связанные с резкими отрицательными эмоциями, которые или были совсем забыты или о которых человек не вспоминал десятилетия. Осознание приводит к тому, что эти гештальты завершаются и перестают подпитываться отрицательными эмоциями болезнью. Это становится логическим следствием тех перемен, которые были сделаны в процессе работы с цепочками. Но для того, чтобы еще в большей степени гарантировать, что гештальты завершатся, я делаю пациенту Машину времени и технику «Кино», в которых мы стираем эти события.

Частенько люди при психоанимационной работе хотят сделать что-то, что вроде бы невозможно (я хочу, чтобы по-

шел дождь, я хочу полетать). Понятно, что в реальности это невозможно. Но в волшебном пространстве психоанимации возможно все! И если человек сделает это, то таким образом проработает какой-то свой комплекс (Я могу «летать»!, то есть могу подняться выше обыденности, могу прикоснуться к тому, что мне казалось недостижимым).

Раньше я думал, что позволять людям в психоанимации летать нельзя (Люди не птицы!). Теперь я понимаю, что ошибался! И когда пациент выказывает какое-либо такое желание, я повторяю им: «Вы находитесь в том пространстве, где все **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** зависит только от вас. Это волшебное пространство. В нем возможно волшебство преобразования».

Когда я говорю это пациентам, то я таким образом намекаю, что возможности психики огромны. И просто надо научиться их использовать. И как **ВЗРОСЛОМУ**, который сам решает – что ему делать и куда идти?, исследовать новые формы поведения.

Например, одна моя пациентка сделала нестандартный ход при выходе из «Тюрьмы». Она сказала: «Я пройду сквозь стены». Мы прекрасно знаем, что сквозь стены человек пройти не может (может быть поэтому мы не делаем это?)

Но я понял, что это ее желание является желанием найти новый для нее, нестандартный путь решения ее проблем. И сказал: «Ну да, в реальности мы не можем проходить сквозь стены потому, что мы верим, что это невозможно. И если

мы поверим что это возможно, то мы сможем ходить сквозь стены. Но в этом пространстве возможно многое, что кажется невозможным в жизни. Сейчас соберитесь, настройтесь и выйдите из тюрьмы, пройдя через стены». И она прошла сквозь стены и вышла из тюрьмы.

Потом я попросил ее мысленно поднять вверх руку, зажав в кулак, и сказать: «Я свободна!» Этим приемом человек дает бессознательному команду на то, что любые преграды преодолимы, что для этого надо нестандартно мыслить и выйти за рамки привычных представлений. И я уверен, что после этой работы ее бессознательное предложит ей нестандартный выход из той ситуации, в которой она оказалась.

Частенько, когда я провожу психоанимационную работу, пациенты меня спрашивают: «А можно мне сделать это? А можно я пойду туда?» В этот момент в них проявляются программа: «Я маленький ребенок. И если я хочу чего-то, то надо **ОБЯЗАТЕЛЬНО** попросить разрешения у «взрослого». Или бывает так, что человек никак не может преодолеть преграду или же достичь желаемого пункта в этом своем путешествии. И я понимаю, что в этот момент в них, даже на уровне психоанимационной работы с образами работают запреты и ограничения. Понятно, что в этом случае нельзя вельможно заявить: «Да, конечно, я разрешаю!» А нужно спросить: «Вы взрослый человек или нет? Только дети спрашивают разрешение у родителей. Решайте сами!»

Когда я предлагаю человеку представить символ-образ

Горы, то через этот образ человек получает доступ ко всем возможностям горы. Он начинает работать с архетипом горы и через это получает пласт всех возможных вариантов своего поведения, связанных с символ-образом Горы, которые он может реализовать. И из этого «шведского стола» он выбирает такую «гору», которая поможет ему оптимизировать свой потенциал, стимулировать свое развитие и изменить реальное поведение в жизни.

Как сказал один мой пациент: как только я объяснил себе серийный сон, он прекратил мне сниться. И это действительно так из-за того, что симптом – это прерванный рассказ. Если человек проговорит это, то симптом исчезает.

Я писал выше, что бессознательное с помощью снов пытается нам что-то сказать. Что это зашифрованная в образах информация, которую бессознательное хочет донести до сознания. И в большинстве случаев это так! Но одна моя пациентка сказала, что когда она была в депрессии, то постоянно видела светлые сны. А после каждого моего сеанса она субъективно чувствовала себя лучше. Но ночью после этого видела тяжелые сны.

У Насти (см. ниже) во время психоанимации, особенно на первых сеансах, работа с образами не была позитивна и она видела сплошные «смертоубийства». Но ей в результате становилось легче! И здесь можно предположить, что облегчение (как у Анны О. Блейлера) связано с выплескиванием отрицательных эмоций, освобождением гнойников. Воз-



можно, и в случае с плохими снами происходит что-то подобное. И вполне возможно, что это еще один достаточно важный механизм эффективности ПАТ.

В ходе курса психотерапии мы видим постепенное уменьшение иррационально-архаических элементов, свидетельствующее о более зрелом отображении, стоящем ближе к действительности. Фантастические решения проблем и феномены преобразования отступают на задний план.

После предложения символ-образа мы получаем те или иные образы. Вначале они в большей степени продукция сознания на начальном предсознательном материале. Но затем у человека появляется ощущение что его несет, он полностью отключается от постороннего. Я думаю, что в это время Внутренний Ребенок перехватывает инициативу и начинает предъявлять свои горести и обиды. Таким образом, мы во время сеанса играем в пинг-понг с Внутренним Ребенком. Мы даем ему символ-образы, а он с энтузиазмом хватается за возможность выплеснуть через них свои обиды.

А затем к этому процессу втайне от нас подключается Взрослый с его взрослой, оплодотворяющей сексуальной энергией. И вследствие этого Внутренний Ребенок не только избавляется от инкапсулированных в нем отрицательных эмоций и страхов, но и освобождается от наложенных запретов, успокаивается, его энергия канализируется в новое русло. Образно говоря, этим процессом мы вынимаем занозы из его задницы, создаем ему новые, более широкие границы

для существования.

Во время сеанса иногда происходит освобождение чувств и аффектов вплоть до катарсиса с моторными реакциями дыхания, мимики и так далее. Если во время сессии появляются слезы, это значит, что мы касаемся очень значимых событий и через работу с символами эмоционально завершаем их.

Это напоминает освобождение гнойника, который возникает вокруг занозы, при его хирургическом вскрытии. Сдержанные или же вынужденно нереализованные эмоции, находившиеся в бессознательном в виде незавершенного гештальта, выходят наружу в наиболее удобной для них форме – слез облегчения. Эти слезы как бы не «настоящие». Это подтверждается тем, что пациенты после сеанса обычно чувствуют облегчение и улыбаются. И лицо у них совершенно не заплаканное!

## **Глава 55. Используемые мной символ-образы и послылы, которые они дают бессознательному**

В этой главе я приведу символ-образы, которые использую в своей работе. Когда пациент начинает работать с каким-нибудь из них, то через изменение этого символ-образа он дает вполне определенные сигналы-команды бессознательному. И я приведу смысл послания бессознательному, который оно получает при работе с каждым конкретным символ-образом.

### ***Символ-образ: «Поляна»***

Это первый образ, с которого я всегда начинаю работу. Я говорю пациенту: «Представьте себе, что вы стоите на поляне... (даю 10-15 секунд на это). Вы видите своеобразный ландшафт своей души... Что вам хочется сделать на этой поляне?»

Работа с этим символ-образом – это работа со своей жизнью, отношением к ней. Это как бы «поле жизни» пациента. И через изменение объектов на этой поляне можно улучшить свою жизнь.

Послание бессознательному, которое оно получает в результате работы с этим символ-образом и его изменения: «Я делаю свою жизнь лучше: удобнее, уютнее, комфортнее».

При работе на поляне все изменения означают развитие за счет использования сознательных ресурсов. Если же что-то берется из леса, то это является использованием бессознательных ресурсов для развития.

Потом я задаю вопрос: «Сколько вам лет в образе?» Он позволяет диссоциироваться от привычного образа Я и психологически переместиться в пространство психоанимации. Он выбивает человека из обыденного восприятия, что заставляет его начать взаимодействовать с бессознательным материалом. Также через это мне становится понятным – в каком психологическом возрасте находится человек (во всяком случае в данный момент).

Пациент может увидеть поляну ассоциировано (я стою на поляне) или же диссоциированно (я вижу себя 12-ти летней, стоящей на поляне). Если она видит диссоциированно, то спросить: «Вы сами хотите общаться с этой поляной или это будет делать эта девочка?»

Если человек чувствует себя на поляне 6 летним и как бы смотрит на поляну ШЕСТИЛЕТНИМ, то спросить его: «Вам нравится быть 6 летним?» Если он говорит да, то сказать, что нельзя же всю жизнь оставаться в этом возрасте. И спросить: «Что ты можешь сделать, чтобы вырасти и повзрослеть?»

Пример такой работы:

*– Мне три года. Побегала. Пообщалась с поляной... Я очень быстро расту... Мне стало 27 лет. Но до своего возраста я не хочу взростеть!*

*– Отлично! Вы наконец-то повзрослели!*

Лучше всего, чтобы человек сам, ассоциировано, общался с поляной. В этом случае можно сказать: «Посмотрите – как эта девочка общается с поляной?.. А теперь пусть ребенок занимается своими делами. А Вы войдите сами на поляну... Что Вам хочется сделать на ней?» Если же человек хочет общаться с этим ребенком, то это позволяет ему поработать со своим Внутренним ребенком.

Вопрос: *«Что бы вам хотелось сделать сейчас, когда вы находитесь на поляне?»*, включает в процесс лечения взрослую творческую доминанту, дает возможность применить творческий потенциал для решения физических и психологических проблем.

После этого я даю такую инструкцию:

*– Вы можете поиграть с ребенком. вы можете делать все, что хотите и сколько хотите. Вы можете побегать по поляне босиком, вы можете повалиться на траве и посмотреть – как по небу плывут облака, вы можете понаблюдать за тем – как в траве кипит жизнь насекомых. Только постарайтесь получить удовольствие от этого: почувствуйте прикосновение солнечных лучей к лицу, ветра к волосам, травы к ногам, услышите голоса птиц, стрекот кузнечиков, ароматы, запахи, вкусы. все то, что можно ощутить на поляне в летний день.*

Когда вы насытитесь общением с этой поляной, скажите мне.

Особенно полезно делать это ангедоникам, через это давая им образные самовнушения на то, что можно и нужно получать удовольствие от жизни.

На последующих этапах работы, когда я опять прошу пациента представить себе, что он стоит на поляне, я часто использую это для диагностики. Я говорю пациенту:

*– Можно лежать и смотреть на облака, пытаться увидеть в них какие-то образы. Вполне возможно, что они будут очень интересными и информативными. Следите – как и в какую сторону они меняются? Возможно, что через эти образы вы получите указания – как и куда двигаться по жизни? Или же – что надо изменить в вашем движении?*

Этот подход для психотерапевта может стать тестовым: как и куда двигается лечение, что надо изменить в лечении?

Когда человек говорит, что на поляне очень много земляники, я говорю:

*– Ух ты! Как здорово, что она так быстро здесь появилась! Вы теперь можете наесться ею от души.*

Это намек пациенту, что внутри него уже появляются плоды той работы, которую мы делаем. И теперь он может ими воспользоваться во благо себе.

Но бывает и так, что пациент не хочет есть ягоды, только собрать их. Это говорит о том, что в своем психологическом пространстве он стоит ближе к обязанностям, чем к желани-

ям. И это одна из причин его проблем. В этих случаях я говорю:

*– А как же вы? А как же получить удовольствие самому? Ведь очень важно, чтобы было хорошо и вам.*

И если пациент после этого начинает есть ягоды, то через это меняет свои установки – ставит себя и свои потребности в центр поля своей жизни. И дает своему бессознательному команду: *«Я имею право получать наслаждение от жизни!»*

Если человек видит поляну и она ему не нравится, то он может ее изменить. Или же ее поменять на другую. Если человек хочет поменять поляну и находит другую достаточно далеко от старой, это означает, что он хочет радикально поменять свою жизнь. И в других техниках, направленных на развитие, нужно учитывать этот тестовый материал. И использовать для помощи в столь серьезном изменении жизни.

Если же он находит поляну где-то рядом со старой, то это говорит, что он хочет **ИЗМЕНИТЬСЯ** для того, чтобы наилучшим образом приспособиться к той реальности, в которой живет и собирается жить.

Когда человек проводит изменения, поляна в результате увеличивается в размерах и улучшается. Например, недавно я работал с одной пациенткой. И первый раз она увидела мрачную поляну, на которой не было насекомых и птиц («Она была как мертвая!») Она изменила эту поляну, навела на ней порядок. И в следующий раз она увидела светлую,

радостную поляну («Эта поляна настоящая. Живая!»)

У подростков очень часто появляется не поляна, а бескрайнее поле. Это безусловно говорит, что они пока не знают своих границ, не знают свое место на Земле. В этом случае я прошу своего пациента оглянуться и найти где-то (чаще всего за спиной) лес. А потом пойти к нему, встать лицом к лесу и дожидаться живое существо из леса (символ-образ «Существо из леса»).

После взаимодействия с ним я предлагаю ему ограничить поле деревьями и создать СВОЮ поляну. Если он соглашается, то я предлагаю ему выбрать наиболее комфортный для него размер поляны. Затем перекопать землю по периметру там, где еще нет леса, принести семена деревьев или маленькие деревья из леса, полить их и дожидаться, когда лес вырастет... Это ограничит поляну, сделает ее защищенной. И таким образом на символическом уровне он обозначит границы между собой и окружающим его миром.

Если человек при предъявлении символ-образа Поляны видит знакомое место, то можно и нужно с этим работать. Но если что-то идет не так и продуктивных образов не появляется, то можно попросить его дойти до ее границы, ПЕРЕСЕЧЬ ГРАНИЦУ, пойти дальше и увидеть незнакомую поляну. И этот новый образ вполне возможно, выведет нас на желаемый уровень работы.

Под конец работы с поляной можно предложить пациенту пойти по периметру поляны. И сказать, что с нее идет много



дорог. «Идите и ищите свою, ту, которая (вы почувствуете) ваша».

### ***Символ-образ: «Цветок»***

Работа с этим символ-образом позволяет пациенту улучшить взаимодействие с самим собой. Цветок чаще всего на символическом языке означает – «Я и мое отношение к себе». Когда человек начинает работать с этим символ-образом, он работает со своим актуальным психическим состоянием. Символ-образ также является диагностическим – может ли человек работать по этому методу психотерапии?

Послание бессознательному, которое оно получает в результате работы с этим символ-образом и его изменения: «Я познаю себя, учусь сам с собой взаимодействовать и становлюсь из-за этого более гармоничным».

Инструкция пациенту: ***«Где-то на поляне растет цветок, чем-то непохожий на другие. Идите по поляне и ищите его. И когда найдете – опишите мне его...»***

Когда он опишет его, я спрашиваю: ***«А чем цветок отличается от других?»*** Этот вопрос позволяет уточнить и для пациента и для меня те особенности, которые делают его уникальным. И которые нужно раскрыть и усилить при психоанимационной работе.

Каждый человек считает себя уникальным, чем-то непохожим на других. И данный вопрос дает послы бессознатель-

ному: «Это я! И я немного не такой, как все». И бессознательное четко понимает – когда пациент взаимодействует с цветком, что-то хорошее для него делает, он дает приказ: «Я не такой плохой, как мне казалось! И я буду использовать эту непохожесть на пользу себе».

То есть я намекаю пациентам, что они не такие как другие. А потом предлагаю им изменить цветок, улучшить его, помочь ему. Через это он делает себе образные самовнушения того, что если что-то делать, то твоя нестандартность, непохожесть на других может принести тебе очень большую пользу.

Если человек видит цветок какой-то непонятный, с какой-то непонятной формой, это говорит о неопределенном отношении к себе

Когда пациент найдет цветок и опишет его, я обычно спрашиваю: *«Что вам хочется с ним сделать? Посмотрите: может быть, на нем есть гусеницы, тля? Хватает ли ему солнца, воды, питания?»*

А вот раковым больным я говорю прямо и не допуская никакой альтернативы: *«Ваш цветок едят гусеницы и могут его погубить! Найдите их все – ДО ЕДИНОЙ – и уничтожьте!»* То же самое я делаю и при работе с сахарным диабетом: *«На нижней стороне листьев очень много тли. Они высасывают из них сахар. Уничтожьте их!»*

Когда человек убирает паразитов (если они есть), поливает этот цветок и так далее, он через эти образные самовну-

шения говорит своему бессознательному: «Все, что мешало проявлениям моей жизненности, все, что вредило, должно уйти!»

Часто я задаю пациенту вопрос: «*А как вы думаете – как цветок относится к вам?*» Этот вопрос позволяет вывести пациента за пределы привычного мышления. Но когда я задаю этот вопрос, я заставляю пациента нестандартно мыслить, выйти за пределы привычных представлений, как бы иницирую его контакт со сказкой, наталкиваю его на мысль о возможности нестандартного подхода в решении его проблем.

На этот вопрос невозможно ответить, находясь в обычном состоянии – это можно сделать только в трансе. И чтобы человек ответил, он ДОЛЖЕН войти в транс. И в этом случае происходит примерно такой же процесс, как при ответе на дзенские коаны (Как звучит хлопок одной ладонью?)

Это также позволяет диагностировать нестандартность и раскрепощенность мышления данного человека. Если он отвечает, что это же цветок, он не может никак относиться ко мне, то я понимаю, что его мышление сильно зашорено стандартами материалистического понимания этого мира. И из-за этого у него могут быть большие проблемы с творческой самореализацией. И чем более нестандартные ответы мы получаем от человека на этот вопрос, тем больших результатов мы можем ожидать от психоанимационной работы.

Вопрос: «*Цветок веселый или грустный?*» позволяет

определить – есть у человека матовая, стертая депрессия или нет?

Можно попросить человека прикоснуться к цветку. В этом случае пациент как бы фиксирует образ цветка, делает его константным. Затем надо попросить пациента сказать – какие прилагательные он может сказать относительно цветка (душистый, нежный, влажный, ранимый)? Цветок мягкий или твердый? Прохладный? Умный или глупый? Здоровый или больной? Можно ли ему доверять?

Все ответы пациента являются диагностическими. И отталкиваясь от полученных образов, мы начинаем вести пациента к тому, чтобы он их изменил в лучшую сторону. Вот пример такой работы:

*– Этому цветку хорошо здесь?*

*– Не совсем – ему не хватает солнца.*

*– Что вы можете сделать для него? Например, вы можете пересадить поглубже в лес те деревья, которые затеняют этот цветок.*

*– Нет, я пересажу сам цветок. И проведу рядом ручеек... Цветок превратился в розу. Он теперь не боится выглядеть красиво!*

Когда я спрашиваю пациента: *«Какие чувства вызывает этот цветок?»*, я получаю ориентир – что с ним делать: менять его или культивировать в том виде, в котором он растет? Бывает так, что человек вырывает этот цветок с корнями. В этом случае этот цветок означает уже не «Я и мое от-

ношение к себе», а что-то другое.

Достаточно часто у пациентов с социофобией при работе с этим символ-образом появляется страх, что цветок могут сломать или же затоптать. В этих случаях я прошу их пообщаться с существом из леса, покормить его и подружиться с ним. А потом попросить его охранять цветок, поливать его и всячески заботиться о нем. Через эту работу пациент дает образные самовнушения бессознательному: «У меня есть мощные ресурсы, которые я буду использовать для адаптации к социуму. Все будет хорошо! Меня никто и никогда не сможет «затоптать»!»

Вот пример такой работы:

*– Цветок слишком интенсивного цвета. Это вызывает тревогу.*

*– Попросите олененка вынести из леса что-то, какое-то вещество или предмет.*

*– Это какие-то орехи. Я их перемолола, растворила в воде и полила цветок. Цветок стал желтым (желтый – мой любимый цвет!)*

### ***Символ-образ: «Вверх по реке»***

Движение по реке в психоанимации является символом психического развития, беспрестанного развертывания психической энергии. Вода же является символом жизненной силы человека. Вообще, работа с символ-образом «Река»

усиливает витальность, естественный резонанс с внешним миром, усиливает чувствительные компоненты личности. Это орально-материнский символ насыщения и символизирует вечно-меняющееся течение жизни.

Работа с символ-образом «Вверх по реке» позволяет как бы возвратиться к своим «истокам», то есть к тем событиям жизни, которые произошли в детстве и юности. И откорректировать свое отношение к ним. Это позволяет получить ресурсы и освободиться от детских обид.

Посыл бессознательному: *«Я возвращаюсь к прошлым ситуациям и меняю отношение к ним».*

Если вода при движении вверх мутная, то надо найти – что там, наверху, мутит воду?, и убрать это. Когда человек убирает все мешающие преграды, он на символическом уровне убирает все «камни», об которые он спотыкался на своем жизненном пути.

Когда он придет к истоку, можно предложить человеку попить из источника, растереть водой больные места тела. Медленное привыкание к родниковой воде может быть очень терапевтически эффективно.

Этот символ-образ можно с успехом использовать для изменения перинатальных матриц. Когда человек придет в исток, то если он видит пещеру, из которой вытекает мощный поток воды (или даже если это просто мощный поток, вытекающий из горы), то он может войти в эту пещеру (или поднырнуть в поток и там обнаружить пещеру). И потом пой-

ти уже по этому внутреннему пространству и что-то менять. Все те образы, которые он там увидит и с которыми будет работать, являются символами проблем, связанных с его рождением. И чем дальше он пойдет по этому пути, тем ближе он будет к моменту зачатия.

И я думаю (такого опыта пока у меня нет), что если он пройдет насквозь эту гору, то это будет прорыв в прошлую жизнь. А может быть в жизнь его родителей до его зачатия. Если верно второе, то он может работать с этими символ-образами и готовить своих родителей к своему появлению. Через это мы можем не только корректировать перинатальные матрицы, но и менять трансгенерационные программы. Подобную работу я проводил неоднократно, но в Машине времени.

### ***Символ-образ: «Вниз по реке»-***

Работа с этим символ-образом готовит пациента к мысли, что надо двигаться по жизни в эмоциональном и социальном плане. И позволяет стимулировать движение жизненной энергии, движение по жизни.

Посыл бессознательному: *«Я постоянно развиваюсь! И готов к изменениям в своей жизни».*

Если пациент видит впереди водопад, то этот образ может быть проявлением его бессознательного ожидания, что в его жизни скоро может произойти резкое и болезненное изме-

нение образа жизни.

Я обычно в этом случае предлагаю пациенту его обойти, построив обводной канал. Или же пойти назад и искать на другой стороне реки протоку, которая отделяется от основного потока и обходит водопад. Можно также предложить обустроить водопад, сделать безопасный спуск вниз, смотровую площадку и т.д. Когда он делает это и спускается вниз – туда, куда падает вода, то он сообщает своему бессознательному, что даже если в жизни будут неприятности, он сможет найти наилучший и наименее травматичный способ их пройти.

Очень часто в символ-образах, где проявляется актуальный конфликт, если пациенты обойдут водопад по протоке, они очень быстро приходят к морю, хотя до этого путешествие казалось не имело конца.

Это чаще всего бывает у людей, которым нужно измениться, приспособиться к жизни. Но которые никак не могут или же боятся это сделать. И образ водопада и его безопасного прохождения становится для бессознательного неким стимулом, который подвинет его к реальным изменениям в жизни.

Когда пациент идет по реке вниз и, в конце концов, приходит к морю, он вполне возможно через эти действия дает бессознательному команду на окончание старой жизни. И после того, как он пообщается с морем, ему надо начать новую линию жизни. Я обычно в этих случаях делаю все для



того, чтобы пациент дождался корабля и уплыл на нем – в синие дали!

У стариков приход к морю может означать протяжку своей жизни до логического ее завершения. Поэтому мне представляется, что старикам до моря реку доводить не надо. А на некотором этапе, например, когда река начнет течь свободно и широко, сказать: *«Вы еще долго будете следовать по этой реке уже без моего сопровождения»*. Это будет намеком, что жизнь его будет продолжаться еще очень долго после окончания лечения. А он сам будет непрерывно развиваться.

Очень важны при походе вниз по реке символ-образы препятствия (преграды, запруды на пути воды и так далее). Они означают некие бессознательные ограничения в поведении человека, которые могут остановить его развитие. И эти преграды нужно или уничтожить, или же обойти.

Если при движении по реке вниз пациент приходит к озеру, то это может говорить о застое жизненной энергии, неком экзистенциальном застое – постоянном или же временном. И ему надо обойти озеро вокруг и посмотреть – вытекает ли река из него? Если нет, то у некоторых категорий пациентов может быть надо считать символ-образ законченным. Ведь не всем дано быть «глубокими» и «широкими», как река Волга. И не все люди хотят и могут контактировать со своим бессознательным.

Но большинство своих пациентов я стимулирую искать

вытекающую реку (может быть там, за теми камышами вы не увидели выход?) Если же и это не помогает, то я даю прямой приказ: **«Выкопайте русло для выхода воды из озера!»**

Но появление образа озера можно специально стимулировать. Если у пациента река узкая и при движении вниз не расширяется, то надо ему сказать, что река впадает в озеро. А в него могут, как в Байкале, впадать и другие реки. И когда он находит свою «Ангару», то она обычно бывает намного шире, чем втекавшая в реку. И становится все шире и шире по мере его движения вниз по ней.

Также надо применять эту жесткую политику в случае, если движение по реке становится бесконечным. Как известно, таким образом проявляется сопротивление. Человек боится идти по жизни вперед и это проявляется у него в символической форме. В реальной жизни это зачастую является причиной его неудач в социуме.

И психотерапевт должен **ОБЯЗАТЕЛЬНО** преодолеть это сопротивление. Если все делать по канонам, то даже после большого количества сеансов человек не приходит к морю. И сопротивление может порушить всю психотерапевтическую работу – не снята основная причина – не жди решения проблемы в долгосрочной перспективе!

Конечно, было бы неплохо, чтобы человек сам, без стимулирования, быстро прошел реку до устья. Но, к сожалению, не всегда это получается быстро и приходится каким-то образом стимулировать и ускорять его движение. Если человек

совсем уж тормозит, то можно спросить: *«Как вы думаете – долго еще реке течь до моря?»*

Или сказать, что в реку вливаются другие потоки, река течет туда, куда ей определено природой. Эти слова психотерапевта могут стимулировать образы расширения реки и, соответственно, более быстрый приход к морю. Если же и это не приносит результата, можно сказать: *«Вы идете по реке вниз. И Ваша задача – дойти до моря! Подумайте – как это сделать быстрее?»*

Моя цель – указать бессознательному, что надо двигаться по жизни вперед. И когда пациент все-таки, хотя бы и под моим принуждением, добирается до моря, он через эти образы дает своему бессознательному образные самовнушения на движение по жизни вперед. И, как показывает мой опыт, это стимулирование не наносит вреда психоанимационной работе. Пусть это является прямым давлением. Но это намного лучше, чем если не убрать «тормоза»!

Если река уходит в отверстие в земле или же теряется в пещере, то можно поступить по-разному. Можно вернуться назад и поискать другое русло. И достаточно часто пациент находит место, где река разделилась на две части. И двигается уже по этому руслу. Если же он не находит такого русла, то надо закрыть, забить землей или же камнями эти дыры. После этого река естественным образом пойдет по другому руслу.

Если его нет, то можно прорыть перемычку и пустить ре-

ку в другое русло по поверхности земли. Очень часто после этой работы пациент быстро доходит до моря. Через эту работу мы даем бессознательному команду на то, что те процессы, которые привели к потере энергии, должны быть прекращены.

Я использую символ-образы «Река вверх»-«Река вниз» чаще всего как базовые образы, на основе которых создаю цепочку. Но также использую и для структурирования времени.

### ***Символ-образ: «Дорога»***

Работа с этим символ-образом помогает пациенту начать движение по жизни, лично, интеллектуально и эмоционально развиваться.

Посыл бессознательному: *«Я двигаюсь вперед по жизни в социальном плане».*

Инструкция: ***«Вы стоите рядом с дорогой. Двигайтесь по ней в ту сторону, в которую хочется. Как вы хотите это делать?»*** Или же, когда человек находится на поляне, я ему говорю: ***«Идите по периметру поляны. С нее идет много дорог. Идите и ищите свою, ту, которая (вы почувствуете) ваша».***

Когда человек находит ее и начинает по ней двигаться, он дает своему бессознательному посыл: ***«Я нашел свою дорогу в жизни. И уже иду по ней!»***

При шизофрении, навязчивостях и психосоматозах я предлагаю пациенту встать на дорогу. И двигаться по ней назад – к неправильно сделанному повороту. А на перекрестке я спрашиваю: *«По какой из этих дорог вам хочется пойти, чтобы она повела в нужном направлении?»*- Он ВСЕГДА выбирает другую дорогу, не ту, по которой вернулся к перекрестку. Это дает его бессознательному посыл, что надо найти другой жизненный путь.

Когда дорога никак не кончается, я говорю: *«Ничего страшного, что дорога кажется бесконечной... Вы идите и идите по ней. Если ничего не меняется – вы все равно идите. Ведь все дороги ведут в Рим»*. Эти мои слова дают бессознательному пациента намек, что все дороги обязательно куда-то приводят. А до Рима не так уж далеко. И вполне можно дойти!

Достаточно часто бывает так, что человек видит знакомую дорогу. И это говорит, что он неосознаваемо хочет ограничить свою жизнь в привычных рамках. Но если он пришел на лечение, то это безусловно говорит, что ему нужно найти себе новую дорогу в жизни, выйти за привычные границы. В этих случаях я говорю ему: *«Дойдите по дороге до того места, где вы в реальности не были. И после этого идите дальше и описывайте все, что вы видите»*.

## **Символ-образ: «Гора»**

Работа с этим символ-образом помогает пациенту перестать пасовать перед трудностями и низвергнуть авторитеты. Гора является символом движения «вверх» по лестнице жизни. В аспекте теории объектных отношений подъем на гору имеет очень важное значение – идентификацию с важной отцовской или материнской фигурой. Достигая вершины горы, пациент в определенной мере ставит себя на признаваемую за отцом или матерью позицию.

Посыл бессознательному: *«Я преодолеваю трудности, низвергаю авторитеты и добиваюсь успеха».*

Также часто, когда пациент поднимется на вершину горы, я говорю: *«Говорят, что когда ты находишься на горе, тебя лучше слышит Бог. Поэтому подумайте, помечтайте, стоя на ее вершине. И вполне возможно, что это дойдет до ушей Бога».* При этом надо сказать, что ответ Бога вовсе не обязательно должен быть словесным. Он может быть в виде образа. Или, как при благовещении – в образе голубки.

## ***Символ-образ: «Гора, внешне кажущаяся неприступной»-***

Работа с этим символ-образом позволяет запустить внутри пациента программы на преодоление внешне кажущихся для него неразрешимыми и безвыходными ситуаций и состояний.

Когда он находит способ ее покорить, он дает своему бессознательному образные команды на то, что даже если ситуации кажутся непреодолимыми, **ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!** Только надо хорошо подумать, найти пути решения проблемы и приложить необходимые усилия. И в результате бессознательное освобождается от наложенных ранее ограничений, которые и делали эту ситуацию безвыходной. И находит возможность для движения вперед и **ВВЕРХ** по жизни.

Посыл бессознательному: ***«Я обладаю колоссальным личностным потенциалом! И я теперь буду использовать его для достижения своих целей. И я уверен, что решу любую задачу, которую передо мной поставит жизнь! Все цели, которые кажутся недостижимыми – достижимы! Если хорошо и нестандартно поразмышлять над проблемой и приложить необходимое количество сил, то любая проблема решаема!»***

Когда пациент окажется на горе, я предлагаю ему полюбоваться теми перспективами, которые открылись после то-

го, как он покорил эту, казавшуюся неприступной, гору. И понять, что теперь все, что он видит с горы, достижимо для него.

Пример работы с этим символ-образом.

Марина. Гора. Захотела взлететь с помощью сверх-силы. Но у нее появились психические нарушения после того, как она плотно общалась с парнем-сатанистом. Я решил что в этом случае это будет неправильно, так как она заболела из-за того, что игралась как раз с этими силами. И достаточно резко нажал на нее и заставил ее воспользоваться НОРМАЛЬНЫМИ способами покорения вершин. И вернуться к Богу. Я таким образом дал понять ей, что в будущем пытаться решить задачи, которые перед ней будет ставить жизнь, с помощью черных сил нельзя!

Она стала подниматься вверх своими ногами и только на самой вершине кто-то подал ей руку. На горе она увидела врата отделяющие жизнь от смерти. Я сказал ей, что видите они закрыты для вас. А потом она обратилась к Богу и отреклась от сатанистских практик. А потом что-то спросила у Бога. После сеанса сказало, что на нее наконец-то, снизошло просветление.

### *Символ-образ: «Море»*

Работа с этим символ-образом и, особенно при погружении в его глубины, позволяет безопасно соприкоснуться с



бессознательным, получить ресурс от него.

Посыл бессознательному: *«Я не боюсь того, что находится внутри меня. Все, что свойственно мне, я принимаю и использую себе на пользу».*

Инструкция: *«Вот вы пришли к морю... Что вам хочется здесь сделать?... вы можете покататься, позагорать, понырять ко дну и полюбоваться на морские растения и животных. Вы можете половить рыбу, пожарить ее на костре и с удовольствием поесть. Вы можете делать все, что хотите и столько, сколько хотите. Только постарайтесь получить максимальное удовольствие от общения с морем: почувствуйте прохладу воды, как морской бриз шевелит ваши волосы, почувствуйте запах йода, услышьте крики чаек, мерный шум прибоя.».*

Можно предложить пациенту дождаться корабля, который может появиться на горизонте и на котором он поплывет к «синим далям».

### ***Символ-образ: «Существо из леса»***

Цель работы с этим символ-образом заключается в том, чтобы путем выхода из леса на поляну вывести на свет сознания отщепленные и вытесненные пациентом части Я. Работая с ними, пациент принимает и признает их. И получив этот ресурс, он сможет эффективно проработать актуальный конфликт.

При работе с символ-образом «Существо из леса» пациент контактирует с областями бессознательного, которые находятся поблизости от сознания. Работа с этим символ-образом позволяет выполнить старую психотерапевтическую рекомендацию – не освобождать разом больше бессознательного материала, чем человек может переработать сейчас. В этом символ-образе на поверхность выходит только то, к осознанию чего человек готов сам.

Посыл бессознательному: *«Я принимаю то, что отвергал в себе и использую это себе во благо».*

Кормление этого живого существа является бессознательной коррекцией отношения к тому, что человек отрицал в себе. Что мы сообщаем бессознательному, когда кормим животное, которое вышло из леса?: *«Я хочу помириться с тобой, я добрый и не хочу конфликтовать с тобой!»* Также принцип кормления дает психотерапевту возможность на примере конкретного общения с образом показать – как надо вести себя в агрессивном или недружественном окружении?

При кормлении надо предложить избыток пищи. Пищи должно быть значительно больше, чем может себе представить невротический пациент в своей оральной зажатости. Если пациент ничего не находит для кормления животного, надо сказать: *«Может быть, в рюкзаке за спиной что-то есть?»* В этом случае обязательно что-то находится.

Инструкция: *«Встаньте лицом к лесу. И через некото-*

*рое время из него выйдет живое существо... Это может быть любое существо – или реальное или же из наших фантазий. И когда оно выйдет – опишите мне его».* Когда оно выйдет, надо спросить – боится пациент его или нет? А потом спросить: *«Что вы хотите сказать этому животному? Что вы хотите для него сделать?»*

Затем я спрашиваю пациента: *«Что вы хотите, чтобы существо сделало для вас?»* И если он озвучивает это желание, то это позволяет получить ресурсы отторгнутой части Я. Например, один мой пациент увидел кабана. Это мощное и сильное животное. И он попросил его пробивать для него те стены, которые будут перед ним вставать в жизни. Я уверен, что бессознательное, получив такие образные самовнушения, будет очень усердно помогать Я преодолевать трудности.

Можно попросить существо принести из леса что-то, что поможет победить болезнь. Или же принести то, что является причиной болезни, символом того события, которое запустило болезнь. И уничтожить это!

### ***Символ-образ: «Битва с драконом»***

Работа с этим символ-образом позволяет укротить свои страсти и остановить пагубные влечения. Эту битву надо вести так, чтобы не убить дракона, а укротить его, взнуздать и заставить его работать на себя.

Посыл бессознательному: *«Я хозяин своей жизни! Я побеждаю все, что могло разрушить мою жизнь. И использую силу своих страстей себе во благо».*

### ***Символ-образ: «Битва со злодеем»-***

Работа с этим символ-образом – это работа с архетипическим образом, позволяющая победить те влечения и те импульсы в себе, которые человек считает плохими или же стыдными, те формы поведения, которые приносят ему неприятности.

При работе с этим символ-образом тоже необходимо не убивать этого «злодея», а обуздать и договориться с ним. А потом использовать его ресурсы во благо себя.

Посыл бессознательному: *«Я побеждаю все плохое в себе и подчиняю это делу развития».*

### ***Символ-образ: «Огонь»***

Работа с этим символ-образом тоже позволяет укротить свои страсти. При работе с ним нужно добиться того, чтобы огонь не обжигал и не разрушал, а начал согревать, начал приносить пользу.

Посыл бессознательному: *«Я использую свои страсти себе во благо, я укрощаю их для того, чтобы они приносили*

*мне максимум пользы и минимум вреда».*

## ***Символ-образ: «Вулкан»***

Работа с этим символ-образом позволяет освободиться от гнева, от того, что с точки зрения пациента может «взорвать» его. При взаимодействии с ним нужно безопасно (и без «психикотрясе-ний» и излития «лавы») сбросить внутреннее психологическое давление.

*Посыл бессознательному: «Я нахожу приемлемые и безопасные способы выхода из гневивших и напрягавших меня ситуаций и взаимоотношений».*

Особенно хорошо работает этот символ-образ у пациентов, находящихся под сильным агрессивным гнетом побуждений (например, после тяжелой обиды). Обычно при предъявлении этого символ-образа человек боится этого вулкана. Глядя на него он чувствует несоразмерность сил, совершенно не представляет – что он (такой слабый и маленький) может сделать с ним.

Если это так, то я говорю свою сакраментальную фразу: ***«Вы находитесь в пространстве, в котором все возможно. И в котором все зависит только от того, что Вы считаете возможным или невозможным для себя!»***

И обычно после этого человек начинает работать над тем, чтобы снизить давление внутри вулкана, которое готово извергнуться вовне. Например, один мой пациент просверлил

горизонтальную скважину у подножия вулкана, через которую лава начала выливаться наружу в безопасном режиме. А другой мой пациент стал накачивать внутрь вулкана воду. Она, превратившись в пар, стала крутить турбину. И в результате вырабатывалась электрическая энергия, которую он направил на освещение ближайшего городка.

Таким образом, поскольку в образном представлении вулкан является действующим, относительно быстро удастся освободиться от импульсивного гнета. После этого можно прорабатывать ситуацию на более зрелом уровне.

### ***Символ-образ: «Чертово колесо»***

Работа с этим символ-образом помогает остановить навязчивости или же найти выход из ситуации, которая воспринималась как неотвратимая, как не имеющая приемлемого выхода.

Посыл бессознательному: *«Я нахожу выход из тех ситуаций, которые казались мне не зависящими от меня. Для этого я применяю новые стратегии жизни, нахожу новые, нестандартные подходы к решению проблем».*

Мы прекрасно знаем, что навязчивости являются некими оберегающими методами, с помощью которых человек или противодействует силам, которые с его точки зрения могут убить родителей. Или же тем силам, которые могут убить его самого.

То есть, в основе навязчивого принуждения в принципе лежит вполне рациональный мотив. Только, как у шизофреников, когда после появления бредовой идеи, они на этом негодном фундаменте строят вполне логичное поведение, у них бредовым становится идея создавать систему берегов.

Инструкция: Я предлагаю человеку представить себе чертово колесо и спрашиваю – хочется ли ему покататься на нем? Он обычно соглашается. А потом, когда ему это надоест, он уже не может остановить это колесо. И когда он все-таки находит возможность сойти с этого колеса, он дает своему бессознательному команду на то, что хватит бесконечно крутиться в этом «колесе» как белка. И то, что это «колесо» не обладает свойствами берега, и от него надо отказаться.

### ***Символ-образ: «Лабиринт»-***

Работа с этим символ-образом позволяет найти выход из кажущихся безвыходными ситуаций.

Посыл бессознательному: *«Я предприиму нестандартные действия, я найду новые подходы к решению проблем. И обязательно выйду из ситуаций, которые мне казались безвыходными!»*

Инструкция пациенту: *«Вы стоите в лабиринте... И вы видите, что и влево и вправо отходят проходы... в этих проходах другие проходы. И кажется, что выхода нет. Но вы когда-то попали в него через какой-то вход. А это зна-*

*чит, что выход есть! И вы его можете найти. Вы хотите его найти? Тогда хорошенько подумайте – как это сделать?»*

И люди начинают или метить мелом повороты, или создают «нить Ариадны», или взбираются на стену и сверху определяют оптимальный маршрут выхода... И когда выходят, они должны сказать: *«Янашел выход! Я свободен!»* После этого я говорю пациенту: *«Теперь перед вами открыты все дороги!»*

### *Символ-образ: «Заколдованный круг»*

Работа с этим символ-образом позволяет освободиться от неких представлений, которые заставляли человека постоянно поступать в определенных ситуациях по жестким программам, постоянно заставляли его наступать на одни и те же грабли. Данный символ-образ используется в первую очередь для работы с бытовыми проблемами, с проблемами, с которыми человек встречается каждый день. И которые в принципе являются одними из самых важных в его жизни, так как они в основном наполняют его жизнь. Обычно человек годами находится в конфликте с кем-то или с чем-то. Но так же обычно и то, что он пытается решить эти проблемы в принципе **ОДНИМИ И ТЕМИ ЖЕ МЕТОДАМИ**.

Можно с успехом использовать этот символ-образ при паранойяльных нарушениях. Ведь паранойя – это как бы кол-



довство, но сделанное самим человеком. И разрушение круга ломает это «колдовство».

Посыл бессознательному: *«Я ломаю все старые представления, которые ограничивали мою жизненность! Я отбрасываю все старое и двигаюсь к новым горизонтам».*

Инструкция: *«Представьте себе, что вы стоите в заколдованном круге. Я не знаю – что вокруг вас? То ли стены, то ли деревья, то ли скалы. Но вы видите, что по этому пути вы много раз ходили. Вы видите чуть ли не тропинку, протоптанную вашими ногами. Вы куда-то шли, вы стремились к своим целям... Но заколдованный круг все время приводил вас обратно – на это место. И вам наконец-то надо выбраться из него! Подумайте – как это сделать? И когда придумаете – расскажите мне».*

Один мой недавний пациент, которого я лечил от рака, заболел из-за того, что ему надоело помогать всем своим бедным родственникам, так как он понимал, что они просто паразитируют на нем. А так как он живет в Казахстане, где родовые связи очень сильны, он не мог их просто послать куда подальше или же бросить на произвол судьбы.

При выполнении символ-образа он пошел обратно по тропинке и внимательно вглядывался в детали. И увидел выход! Я думаю, что через это он дал знать своему бессознательному, что он, уйдя в рак, пошел не по тому пути, который способен вывести из заколдованного круга. И что он теперь пой-

дет по тому пути, который действительно способен сделать это – и выздороветь, и решить проблемы с родственниками.

Пример работы с этим символ-образом:

*– Я в заколдованном круге. Вокруг него колючки. Круг меня защищает от колючек.*

*– Но ведь он же и ограничивает Вас.*

*– (долго думает) Да, это так. Я взяла серп и срезала эти колючки. И вышла из круга!*

*– Вы точно вышли из круга?*

*– Да!*

*– Тогда МЫСЛЕННО поднимите руку вверх. Мысленно сожмите ее в кулак. И мысленно крикните: «Я разорвала заколдованный круг, я освободилась от колдовства!!!» Теперь я свободна!!!»*

Поднятая рука и сжатый кулак у большинства людей ассоциируется: «Венсеремос! Мы победим!» И дает бессознательному команду на освобождение от всех психологических пут.

Этот символ-образ можно делать несколько раз. Но с предустановкой: «Сегодня я вывожу из старых отношений... А сегодня из обиды...

### ***Символ-образ: «Рыбка в сети»-***

Работа с этим символ-образом помогает найти выход из экстремальной ситуации.

Посыл бессознательному: *«Я хочу и могу найти выход из той ситуации, в которую попал. Я предпринимаю активные действия и освобождаюсь от зависимости от нее».*

Инструкция: *Представьте себе, что вы маленькая рыбка, которая вольготно жила в реке. И с удовольствием плавала в воде куда хотела. Но вы чувствуете, что вдруг попали в сети.*

*Вас выбрасывают на палубу корабля... вам надо освободиться от этого плена! Подумайте – как это сделать? Когда придумаете – освободитесь от плена.*

И человек понимает, что если он рыбка, то он скользкий. И может выскользнуть их рук рыбака и упасть обратно в море. Или же он может прыгать с боку на бок и выскочить за борт лодки. И таким образом он дает своему бессознательному команду, что если активно «трепыхаться», то даже из таких ситуаций есть реальный шанс выбраться!

### **Символ-образ: «Буря»**

Работа с этим символ-образом помогает пациенту понять, что ничто не вечно под луной, и если ты выстоишь сейчас под гнетом обстоятельств, если не поддашься панике, если найдешь достаточно надежное укрытие, то настанет время, когда «буря» обязательно пройдет!

Посыл бессознательному: *«Хоть у меня сейчас есть серьезные проблемы, я выдержу. Я найду укрытие и пережду».*

*бурю. Я подумаю и найду – как лучше всего решить эти проблемы? И выйду из этой ситуации с достоинством. Я знаю, что самый темный час – перед рассветом!»*

*Инструкция: Представьте себе, что вы на природе. И вот усиливается ветер, начинает идти ливень. град. Что Вы хотите сделать в этой ситуации?*

### ***Символ-образ: «В дремучем лесу»***

Работа с этим символ-образом позволяет освободиться от страха перед социумом. Обычно я делаю этот символ-образ после того, как пациент создаст себе меч.

*Посыл бессознательному: «Я справлюсь с любыми опасностями и сложностями, которые встретятся мне в жизни».*

*Инструкция: «Представьте себе, что вы идете по дороге. И вот вы видите, что дорога уходит в темный лес. И вы чувствуете некоторую тревогу – кто знает, что вас там ждет? Но идти – хочешь, не хочешь, но все равно придется. Подумайте: как безопасно пройти этот лес?»*

### ***Символ-образ: «Новая одежда»***

Работа с этим символ-образом дает бессознательному сигнал о том, что кризис – стимул, хоть и не очень приятный,

для перехода к новой жизни.

Посыл бессознательному: *«Я готов отбросить все свои старые представления, которые довели до кризиса и принять новые концепции. Я сознаю свои истинные ценности и перестану гоняться за химерами. Я отбрасываю все, во что меня «одевали». Я не дам больше себя «обувать». Я сам буду выбирать – во что верить, чем заниматься и с кем жить!»*

Инструкция: *Вы подошли к реке – светлой, чистой, не очень широкой, но и не узкой, с чистой, прозрачной водой. Сейчас сбросьте свою старую, ветхую и не модную одежду. разденьтесь догола. И бросайтесь в воду. И получите удовольствие от того, как вода охлаждает вашу кожу, как работают мышцы вашего тела. И на том берегу вы видите стопку одежды – чистой красивой и модной. Вам хочется ее одеть? Оденьте ее и почувствуйте – как она вам идет, как она подчеркивает достоинства вашей фигуры. и как скрадывает недостатки. Почувствуйте как вам комфортно в ней.*

**Символ-образ: «Встреча с  
отвратительным уродом»**

Работа с этим символ-образом помогает принять те качества себя, которые казались неприемлемыми.

Посыл бессознательному: *«Я знаю, что во мне нет ничего изначально плохого. Я такой же, как все – нисколько не ху-*

*же других. А в чем-то лучше. Я принимаю себя таким, каков есть и использую все это себе во благо».*

*Инструкция: «Вы идете по дороге. И видите, что вам навстречу движется человек... И издали кажется, что очень уродлив и неприятен. Но по мере того, как вы подходите к нему, вы видите, что это только первое впечатление, что он, конечно же, не такой, как все. Но в нем есть индивидуальность. У него острый ум и доброе сердце. А ведь это самое главное в человеке, не правда ли? Подойдите к нему, поздоровайтесь. И убедитесь, что это так! Скажите ему хорошие слова, пожелайте ему всего самого хорошего.»*

### ***Символ-образ: «Нудистский пляж»***

Работа с этим символ-образом позволяет освободиться от сексуальных запретов.

*Посыл бессознательному: «Я могу себе позволить, когда для этого есть возможность и это безопасно, на время освободиться от слишком тесных рамок. Я освобождаюсь от всех ненужных условностей, которые сковывали мою сексуальность».*

*Инструкция: «Вы попали на нудистский пляж. Вы видите вокруг себя и мужчин и женщин. Они абсолютно голы. Но вы видите, что они из-за этого совершенно не комплексуют, ведут себя естественно и с достоин-*

*ством. И вы тоже можете сбросить все одежды, лечь на песок и позагорать. Ведь это так здорово, когда ты сбрасываешь с себя все, что не нужно СЕЙЧАС, как солнце ласкает и наполняет ВСЕ ваше тело теплом и светом.».*

### ***Символ-образ: «Запретный плод»***

Этот символ-образ позволяет человеку выработать в себе спокойное, нормальное отношение ко всему, что в обществе считается запретным (или находится на грани запретного), но с которым люди все-таки периодически вынуждены соприкоснуться. Например, это очень ярко видно в случае с алкоголем. И умение делать это вынужденное общение безопасным, очень важно.

Посыл бессознательному: *«Я освобождаюсь от всех детских запретов. И получаю максимум удовольствия от секса (или от чего-то другого). Но делаю это разумно – эгоистично, то есть принося себе этим максимум удовольствия и минимум вреда!»*

Когда человек опишет запретный плод, я спрашиваю его: *«Вы хотите его попробовать?»* Очень часто пациенты говорят, что нет. Тогда я говорю: *«Но с запретным плодом связано и большинство наслаждений, которые человек может получить от жизни. И многие из тех проблем, которые появляются в жизни у человека, связаны*

*с тем, что он не получает достаточное количество положительных эмоций от своей жизни. И его Внутренний Ребенок начинает хандрить и хиреть».*

Если после всего этого человек соглашается, то я говорю: *«Но Запретный плод надо уметь употреблять. Опять же, большинство неприятностей, горя и болезней, происходит от неумеренного и неумелого употребления этого «фрукта». Например, это очень ярко проявляется в случае с алкоголем и наркотиками. Вы хотите попробовать Запретный плод и вкусить его сладости. Как это сделать – и употребить, и получить удовольствие, и чтобы это было безопасно? Подумайте! И когда придумаете – расскажите мне: как вы собираетесь это сделать?»*

Особенно важно сказать это тем, кто сразу, не задумываясь, соглашается его попробовать. В этом случае можно предполагать, что у человека нет ЕСТЕСТВЕННОЙ настроенности к Запретному плоду. И он, если будет бесконтрольно его употреблять, легко может попасть в зависимость от него.

Если предложить людям, у которых есть проблемы с дозой при употреблении алкоголя, запретный плод, они обычно в этом случае отказываются прикасаться к нему, как бы говоря, что их проблемы можно решить только полным отказом от алкоголя. Но мы прекрасно знаем, что редко кому это удастся. И надо настойчиво стимулировать таких пациентов к тому, чтобы они все-таки сорвали этот плод.



С моей точки зрения самый лучший способ, к которому надо привести пациента – понюхать Запретный плод, насладиться его ароматом... А потом нарезать его на НОРМИРОВАННЫЕ кусочки (чтобы никогда в будущем не было передозировки), медленно и с удовольствием съесть один кусок... А остальное положить в рюкзак – чтобы когда будет возможность, когда это безопасно, когда это принесет минимум неприятностей и максимум пользы насладиться ОЧЕРЕДНЫМ его кусочком.

После того, как человек все-таки пробует запретный плод, то надо сказать: **«Вы попробовали этот плод, вы получили удовольствие. Вы прикоснулись к нему и никакого вреда вам нет! Так ведь?»** И пациент должен подтвердить это.

Чаще всего я использую этот символ-образ после того, как человек освободится из «Тюрьмы». В этом случае символический смысл этой работы таков: **«Ты освободился от тех ограничений, которые кто-то (или же ты сам) наложил на тебя! И теперь ты ИМЕЕШЬ ПРАВО получать от жизни удовольствие. Научись это делать с максимумом пользы для себя и минимумом неприятностей, по-взрослому, а не так, как ты делал это раньше – как неразумный ребенок!»** Затем пациенту желательно еще подняться на Гору. В этом случае бессознательное будет считать: освободился от запретов – достиг желаемого!

Пример работы с пациенткой с огромным количеством само-запретов. Она увидела растущее на дереве красное ябло-

КО.

– *Вы хотите попробовать его?*

– *Нет!*

– *Но многие проблемы у людей возникают от того, что они вынуждены периодически прикасаться к запретному плоду. И если они не умеют быть с ним аккуратными, у них возникают серьезные проблемы. И Ваши проблемы во многом связаны с этим, например, с запретами в области секса. И бесконтрольное «поглощение» запретного плода и полный отказ от него ни к чему хорошему не приводят! И вам надо научиться пользоваться запретным плодом без вреда для себя.*

– *Я откушу кусок и посмотрю – как он повлияет на мой организм?*

– *Хорошо.*

– *Вкусно! Хочется съесть все!*

– *Вот видите: Вы отказывались от Запретного плода потому, что боялись, что Вас «понесет»! И Вы сейчас должны научиться ограничивать себя.*

– *Тогда я положу остатки у дерева...*

– *То есть Вы отказываетесь в дальнейшем пробовать запретный плод? Но Вам все равно в жизни придется сталкиваться с этой проблемой. И Вам надо научиться использовать его тогда, когда это возможно и безвредно для себя.*

– *(долго думает) Хорошо! Я возьму остатки этого яб-*

*лока и положу в рюкзак. И когда будет возможность и желание, то я буду вынимать его и наслаждаться без вреда для себя.*

И я думаю, что в результате эта девушка дала своему бессознательному очень важные образные самовнушения, которые потом, в будущем, обязательно выйдут наружу в виде спокойного и уравновешенного отношения к «запретным плодам», которые нам периодически подсовывает «дьявол» – современное общество!

Наркоманам и запойным алкоголикам, которые твердо решили полностью и навсегда отказаться от наркотиков и алкоголя, запретный плод надо уничтожить. Если человек решил отказаться от всей этой дряни, то его бессознательное должно получить четкий сигнал! И уничтожение этого запретного плода даст бессознательному образное самовнушение: *«В том пространстве, в котором живет организм, этой гадости больше не существует!!! И теперь не надо даже надеяться найти его. Так что расслабься и ищи удовольствие в других, не запретных, плодах этой жизни!»*

### ***Символ-образ: «Священная корова»***

Работа с этим символ-образом помогает освободиться от морально-этических запретов.

Посыл бессознательному: *«Я отбрасываю все, что ограничивало мою жизненность, загоняло меня в тесные мо-*

ральные рамки. Я освобождаюсь или нахожу способы обойти те запреты, которые ограничивали мою жизненность. Я знаю, что в мире нет ничего абсолютного, все относительно. Многие моральные ограничения являются анахронизмом».

**Инструкция: Вы идете по дороге. И видите, что посреди дороги, мешая пройти, разлеглась священная корова... Вам нужно пройти дальше... Что Вы хотите сделать?**

Пример работы с символ-образом:

**– Я вытаскиваю из рюкзака кусочек каменной соли. И подношу к носу коровы. Она тянется за ним. А я отхожу дальше. Она встала и пошла за мной. Дорога свободна. Я даю ей лизать соль. А сам в это время подоил ее и попил ее молока.**

Данная работа не только позволяет дать бессознательному команду на освобождение от всех моральных запретов, которые мешали идти по жизни СВОЕЙ дорогой. Но и как использовать силу этих запретов себе на пользу. Также очень интересный ресурс можно получить, если эту Священную корову подоить... Как вы думаете, уважаемые коллеги, какую образную команду пациент дает бессознательному через это?

**Символ-образ: «Забор»**

Работа с этим символ-образом позволяет изменить отно-

шение к законам, освободиться от детских запретов.

Посыл бессознательному: *«Я освобождаюсь от всех искусственных и непринципиальных запретов, которые ограничивали мое развитие и не давали реализовать мой личностный потенциал».*

Пример работы с символ-образом:

*– Я иду по дороге. И за очередным поворотом ее вижу забор, который перегораживает мне проход. Я пошел направо и вижу, что забор уходит в реку. и здесь обойти его нельзя. Я сходил налево. И вижу, что забор тянется сколь глазам видно. Я подумал и решил, что надо оторвать пару досок. Зараза! Крепко прибиты. Но я все-таки оторвал и пролез в эту дыру. И иду дальше.*

### ***Символ-образ: «Забор вокруг дома»***

Можно использовать забор в качестве защиты при угрозе измены (или же после измены для защиты от угрозы повторной измены). В этом случае надо попросить пациента построить высокий и надежный забор вокруг своего дома. Работа с этим символ-образом может дать бессознательному чувство защищенности от перипетий жизни.

Посыл бессознательному: *«Я надежно защищен от «воров», которые могут ограбить и разрушить мою привычную жизнь».*

## **Символ-образ: «Ведьма/колдун»**

Работа с этим символ-образом позволяет ослабить удушающие оковы общества, сбросить накопившееся напряжение и раздражение.

Посыл бессознательному: *«Я обладаю силами и возможностями для преодоления проблем при взаимодействии с людьми. Я, если надо, могу поманипулировать ими для того, чтобы они побаивались меня. И не манипулировали мной!»*

Особенно эффективно использование этого символ-образа в работе с женщинами, тяжело переживающими свое старение или свою полноту. Представление себя ведьмой помогает им обрести уверенность в себе и получить ресурсную подпитку. Это также очень эффективный способ для женщин отреагировать накопившееся недовольство миром, построенным мужчинами и для мужчин.

Инструкция: Спросить пациентку – как она себя чувствует в образе и что ей хотелось бы сделать. Желания могут быть самые разные: в кого-нибудь превратиться, поколдовать, погадать, полетать на метле или в ступе. Иногда желания пациентки несут в себе элементы агрессивного поведения, ведьме хочется пошкодить, попаkastить. И предложить пациентке сделать все, что ей хочется.

Этот символ-образ дает возможность социально приемлемым способом в безопасной для окружающих и для самого

человека форме выразить, вылить вовне естественные агрессивные тенденции.

### ***Символ-образ: «Мост»***

Работа с этим символ-образом помогает перейти к желаемому, даже если кажется, что это почти невозможно (помните есть такое выражение: «Между моими желаниями и их реализацией – пропасть!»). Является символом соединения желаемого и возможного.

Посыл бессознательному: *«Я готов преодолеть все преграды и трудности, которые раньше казались мне объективными и непреодолимыми. Я вне зависимости от обстоятельств жизни, буду двигаться вперед».*

Инструкция: *«За очередным поворотом дороги вы видите ущелье – неширокое, но глубокое... Здесь был мост, но он куда-то делся. И вам надо перебраться на другую сторону. Подумайте: «Как вы можете это сделать?» И когда придумаете – расскажите мне.»*

Пример проведения символ-образа:

*– Я могу перепрыгнуть это ущелье!*

*– А это не опасно? Хватит у вас сил?*

*– Да! Я на той стороне!*

## ***Символ-образ: «Недостроенный дом»-***

Работа с этим символ-образом через достройку дома означает обустройство своей жизни.

*Посыл бессознательному: «Я завершаю поиск себя и окончательно взрослею. Я использую все, что было дано мне в процессе воспитания для того, чтобы сделать свою жизнь удобной и комфортной».*

***Инструкция: «Вы хотите достроить его? А может хотите оставить только фундамент? А может быть построить совершенно новый дом по своему проекту?»***

Если пациент отказывается жить в этом доме, даже если его достроить, то надо предложить пойти поискать тот дом, в котором он согласится жить.

## ***Символ-образ: «Построение нового дома»***

Работа с этим символ-образом позволяет построить новые взаимоотношения с миром. Используется в случае резких антагонистических взаимоотношений с родительской семьей, после серьезных личностных кризисов для нахождения нового отношения к жизни.

*Посыл бессознательному: «Я отбрасываю все негодное во мне и строю более гармоничную жизнь».*



**Инструкция:** *«Итак, вам не нравится этот дом. Может быть тогда вы построите новый дом, на новом месте и по СВОЕМУ проекту?»*

**Символ-образ:** *«Коробка с игрушками»*

Работа с этим символ-образом позволяет легализовать игровое поведение через доигрывание не-доигранного в детстве.

Посыл бессознательному: *«Я позволяю своему Внутреннему Ребенку, когда это можно и когда ему захочется, выйти погулять, свежей травки пощипать. Я могу не только работать, но и играть. Я могу поступать не только как взрослый, но и совершенно непосредственно – как ребенок».*

**Инструкция:** *«Представьте себе, что Вы забрались на чердак своего дома. Здесь много всяких забытых и во многих случаях ненужных вещей. Но вот вы открываете коробку и видите в ней свои любимые игрушки. Что Вам хочется сделать?»*

**Символ-образ:** *«Вечеринка»*

Работа с этим символ-образом позволяет легализовать получение удовольствия от жизни (не только работа, но и удовольствие).

Посыл бессознательному: *«Я имею право получать удовольствие от жизни».*

Инструкция: *«Вы идете по дороге. И слышите, что спереди доносится до вас музыка... Вы идете вперед и видите, что группа людей устроились на поляне, жарят шашлыки, пьют вино, танцуют. Вам хочется к ним присоединиться?»* Если человек боится – ведь чужие люди, что они подумают?, я говорю: *«А с чего вы взяли, что они отринут вас? Если не попробуешь, не узнаешь!»*

**Символ-образ: «Добрый волшебник»-**

Работа с этим символ-образом позволяет получить бессознательные подсказки относительно лечения психосоматоза, решения проблем, выбора путей движения по жизни.

Посыл бессознательному: *«Я буду глубоко изучать свою психику, найду и освобожу свой творческий потенциал. Я найду для себя смысл своей жизни и свои трансцендентальные цели. Я найду наилучшее лекарство от болезни и выздоровею!»*

Инструкция: *«Где-то в этом лесу живет добрый волшебник. Вам хочется его найти? Тогда встаньте лицом к лесу и ждите. Скоро из леса выйдет какое-либо живое существо – проводник».*

И когда выйдет какое-либо животное, попросить пациента покормить его. А затем пойти за ним в лес. Обычно про-

водник приводит пациента к лесной избушке, в которой он и встречается с добрым волшебником.

Пациент может задать вопрос этому волшебнику и получить у него ответ. Или же попросить исполнить желание. В этом случае волшебник может дать это, но просит в реальном мире делать то-то и то-то. Если человек в дальнейшем действительно выполняет поручение волшебника, то вероятность исполнения его желания очень высока.

Если добрый волшебник не хочет брать цену, то спросить человека: *«Что вам хочется самому в знак благодарности сделать для него?»*

Если человек страдает каким-либо психосоматозом, то он должен попросить Доброго волшебника дать ему какое-либо народное средство от его болезни в виде отвара или настоя. И когда получит его, выпить и почувствовать все нюансы вкуса этого напитка.

После сеанса надо спросить пациента о вкусе, запахе и иных характеристиках этого лекарства. И сказать, что в реальности ему нужно найти какое-либо народное средство с этими параметрами. И сказать, что его бессознательное дало рецепт – каких веществ, каких микроэлементов ему не хватает для преодоления болезни? И если он найдет такое народное средство, то даст мощный импульс для освобождения организма от болезни.

## ***Символ-образ: «Внутренний наставник»***

Работа с этим символ-образом позволяет получить лично-значимые моральные наставления от бессознательного.

Посыл бессознательному: *«Я прошу бессознательное о взаимодействии и получаю от него необходимые помощь и поддержку. И оказываю поддержку ему».*

Очень часто в этом символ-образе я говорю, что Наставник сообщает ему: *«Тебе осталось жить только три года! Все эти три года ты будешь здоров и можешь заниматься тем, чем хочешь. Подумай – как ты хочешь прожить их?»* Это позволяет пациенту понять свои лично-значимые цели, тот образ жизни, который ему действительно хочется вести.

## ***Символ-образ: «Лошадь»***

Работа с этим символ-образом позволяет ускорить движение по жизни.

Посыл бессознательному: *«Я хочу и могу двигаться к тому, о чем я мечтал и что для меня значимо. И я нахожу методы и способы, которые ускорят мое движение в этом направлении».*

**Инструкция:** *«Вы долго идете по дороге. И идти еще очень долго... и вот впереди Вы видите, что пасется лошадь. Что Вам хочется сделать?»*

### **Символ-образ:** *«Змей»*

Работа с этим символ-образом помогает передать информацию бессознательному о том, что болезнь должна быть уничтожена. И позволяет соединить наш собственный внутренний яд с внутренним медом (символизирующим сладость, радость и удовольствие) и молоком (символизирующим материнскую любовь и эмоциональное тепло).

Посыл бессознательному: *«Я отказываюсь от болезни. Хватит ныть и плакать, на белом свете есть намного более приятные вещи».*

**Инструкция:** Предложить пациенту представить опушку леса. И сказать, что сейчас из леса выползет Змей (не змея, не змий). И надо покормить его молоком и медом. А затем попросить у него капельку яда, которую растворить в остатках молока с медом и выпить.

После этого сказать: *«Представьте как яд медленно двигается к корням вашего заболевания, пропитывает и медленно убивает их. И болезнь, которая питалась вашими соками через эти корни, из-за потери питания умирает».*

Если человек говорит, что у него нет меда, то надо по-

просить его найти в лесу пчел и ПОПРОСИТЬ у них меда. Понятно, что пчелы могут попросить его что-то сделать для них. И он должен это сделать. Если надо найти молоко, то можно пойти к священной корове и попросить ее дать молока. Если человек берет молоко у нее, то это означает, что он использует энергию запретов таким образом, что это поможет ему избавиться от болезни. Но самое лучшее – найти пасущихся быка и корову (которые символизируют отца и мать) и попросить у коровы молока. «Материнское» молоко от коровы означает, что он собирается избавиться от болезни с помощью того хорошего, что дала ему мать.

### ***Символ-образ: «Побег из тюрьмы»***

Работа с этим символ-образом помогает освободиться от родительских запретов, от психологических оков родительской семьи. А также тяжких обязательств, которые наложены на человека или другими людьми или обществом. То есть он используется в том случае, когда есть явные признаки появления проблем из-за программирования поведения пациента другими людьми.

Посыл бессознательному: *«Ямогу и освобождаюсь от всех тягостных обстоятельств, которыми меня опутала жизнь, я освобождаюсь от всех тех Родительских программ, которые держали меня в «заточении»! И возврата к этому нет и не будет! Я сам выбираю – куда мне идти по*

*жизни и что делать?»*

Я обычно говорю пациенту следующее: *«Вы сидите в тюрьме. в одиночной камере. На окне решетки. дверь, естественно, закрыта. И Вам надо выбраться из этой тюрьмы! Как Вы собираетесь это сделать?»*

Если человек никак не может придумать метод побега, то можно стимулировать его словами: *«Тебе нравится сидеть в этой тюрьме? Ты хочешь освободиться из нее?»* Конечно, он скажет, что нет, не нравится!

Но часто люди говорят, что они даже представить себе не могут – как это сделать? В этих случаях я говорю: *«История знает массу случаев, когда люди успешно убежали из тюрьмы. В мире нет ни одной тюрьмы, из которой кто-нибудь каким-либо способом не убежал! Человеческий разум всегда находит выход. И вы сейчас должны найти его!»*.

Чаще всего этого хватает, чтобы подвигнуть человека на активные действия. И когда человек освободится от тюрьмы, он должен громко сказать: *«Я освободился из тюрьмы! Теперь я свободен!»*

Символ-образ «Тюрьма» особо эффективен для одиноких женщин. ОДИНОЧНАЯ камера у них означает их одиночество. А вопрос: *«Вы хотите выйти из нее?»* означает: *«Вы хотите найти своего мужчину?»*

После моего стимулирования человек находит тот или иной выход – ломает решетку, делает подкоп, подкупает,

обманывает или соблазняет охранников (в полном соответствии с принципами решения проблем, которые он использовал до этого в своей жизни). Например один крупный израильский бизнесмен сказал мне: *«Я поступлю так, как я обычно поступаю. Я позвонил своим друзьям, они подкупили охранников. Те открыли двери... На улице стоит машина... Я сажусь за руль. Еду в аэропорт. И улетаю в.»* Вы, наверное, понимаете – куда он улетел?

Если мы установили, что работа с этим символом является освобождающей от психологических ограничений, наложенных или самим человеком или воспитателями, то очень важно, чтобы человек освобождался не с помощью волшебства или каких-то сверхъестественных сил, а своим «умом и сообразительностью».

Поэтому психотерапевту всеми возможными способами надо стимулировать выход собственными силами и умом. Также очень важно, чтобы освобождение произошло не с помощью обмана или насилия. И желательно без соблазнения охранника... Хотя у женщин это достаточно распространенный «инструмент взлома».

Но все эти методы хоть и приемлемы, но нелегитимны для бессознательного (если ты сбежал с тюрьмы, то тебя будут искать. И вполне могут опять поймать!)

Поэтому я последнее время все чаще и чаще стал использовать очень эффективный прием, который для бессознательного означает легальное освобождение от запретов и



предписаний. Я спрашиваю человека: *«А вас справедливо поместили в эту тюрьму?»* Чаще всего человек говорит, что нет, не справедливо. Тогда я говорю:

*– Вас кто-то несправедливо обвинил и упрятал за решетку. За что вас посадили – не так важно. Важно что вы чувствуете себя невиновной. Это так?*

*– Да!!!*

*– Тогда требуйте пересмотра дела. Позвоните своему адвокату и запустите этот процесс.*

И практически всегда человека оправдывают и освобождают в зале суда. В этом случае освобождение легитимно и человека уже никогда не будут преследовать. То есть бессознательное в этом случае будет относиться к тем запретам, которые «упаковали» человека в эту «тюрьму», уже не действующими.

Когда пациента освобождают в зале суда, я тоже прошу его поднять руку, сжать ее в кулак и мысленно крикнуть: *«Я невиновна и свободна. Теперь я могу идти куда захочу и делать все, что пожелаю!!!»*

Одна моя пациентка сказала: *«Мне страшно в тюрьме. Я заболею. Меня переведут в тюремную больницу. А я как-нибудь оттуда убегу»*. Я понял, что такого выхода – с помощью болезни и обмана – допускать ни в коем случае нельзя потому, что **ИМЕННО ЭТИМИ МЕТОДАМИ** (только неосознаваемо) она действовала в жизни! И я заставил ее искать другие методы.

После долгих поисков она решила напрямую попросить охранника выпустить ее. И охранник согласился. Но потребовал в качестве оплаты четко ставить цели и четко их достигать. Я тут же воспользовался этим ее обещанием. И после сеанса она написала 9 целей на 3 года. И мы подписали контракт! Я думаю, что она выполнит его.

Приведу еще очень яркий пример такой работы.

Сергей, Москва. Пришел ко мне с жалобами на язву желудка. Она появилась у него после развода с женой. Ситуация банальная – появилась любовница, жена узнала. Он не хотел разводиться, так как у них был ребенок. Но жена ему эту ИЗМЕНУ не простила! И выгнала из дома. И его долго мучило чувство вины, особенно из-за того, что от этого пострадал ребенок. И на одном из сеансов я ему предложил представить себе, что он сидит в тюрьме.

Он долго думал и потом сказал:

*– Я использую болезнь, прикинусь больным... (что он и использовал в жизни, чтобы уйти от чувства вины через психосоматизацию).*

Я, естественно, понял, что мне нельзя поддерживать у него такой вариант выхода из тюрьмы, так как это не выход). И я ему ответил:

*– Мне не нравится, когда для выхода из ситуации используют болезнь. Найдите более экологичный способ.*

(он долго думал, я даже подумал, что сработала защита и бессознательное его усыпило). Но потом сказал:

***– Я докажу свою невиновность!***

И тут начался сюр...! У меня от всего последующего было ощущение, что он **АБСОЛЮТНО РЕАЛЬНО** находится во всем этом процессе.

***– Я обращаюсь к своему другу. Он учился на юриста. У меня есть право на звонок.***

***– Ну, да, конечно! Мы ведь живем в правовом обществе.***

***– Тогда я дождусь, когда придут охранники и потребую предоставить мне возможность сделать этот звонок.***

***– Ну это только план. А что вы делаете?***

***– Вот пришли охранники. Я требую звонка к своему адвокату. Они очень недовольны. Они совещаются. Но ничего не могут возразить! Мне одели наручники и вывели из камеры. Привели к телефонному аппарату. Сняли наручники. Я звоню. Телефон долго не отвечает. Но вот кто-то снял трубку. Это мой друг! Я ему объясняю – что со мной случилось? Он обещает помочь. Не бесплатно конечно – он ничего не делает бесплатно! Он сказал, что, мол, держись, я приеду к тебе завтра. Я лег спать, но не могу заснуть. Тревожусь, что его не допустят ко мне. Я всю ночь ворочаюсь, сплю очень плохо, в тревоге. И вот наступает утро. Я не могу сидеть на месте. Я хожу по камере как дикий зверь.***

***И вот открывается дверь, входит охранник и ведет меня в комнату для встреч. А там сидит мой друг с какой-то папкой. Мы поздоровались. И он сказал, что изу-***

*чил мое дело и вполне уверен, что может мне помочь. Я спросил его можно ли мне посмотреть папку с делом. Он сказал, что нет.*

*Потом он уехал, сказав, что по его настоянию пересмотр дела назначен на завтра. Я взволнован, не могу усидеть на месте... Я мечусь по камере. Потом я силой уложил себя спать! Но заснуть не могу. все тревожусь – а вдруг ничего не получится и меня запрут в этой тюрьме на долгие годы? А может быть на всю жизнь!*

*– Утром ко мне пришли охранники. опять одели наручники и привели в комнату заседаний. Там сидит судья. трое следователей. Все очень хмурые, недовольные. Моего друга нет. И я начинаю сильно беспокоиться – а вдруг он не придет, вдруг его не пустят? Меня всего трясет. но мне нельзя ходить, так как я сижу на скамейке. мне кажется что я могу взорваться!*

*– И вот в последний момент друг приходит! И начинается слушание дела. Мой друг что-то говорит. А судья говорит, что у них есть видеозапись, доказывающая мою вину. Работница суда уходит куда-то. И через некоторое время приносит кассету. И мой друг вскочил и говорит: «Посмотрите – изображение не четкое! Это не мой подзащитный! Судья смотрит и говорит, что да... Это не он! И постановляет признать меня невиновным и освободить в зале суда. Мне снимают наручники! И мы вместе с моим другом выходим из тюрьмы!*

Круто, да, уважаемые коллеги! У меня ощущение, что он реально прошел через процесс оправдания. Язва у него зажила через 2 недели!

Если человек освобождается из тюрьмы наиболее оптимальным путем, то он через это дает неосознаваемую образную команду бессознательному на поиск адекватных способов избавления от зависимостей. Например, с помощью разумного эгоизма.

Можно вначале произвести выход из заколдованного круга. И когда человек выйдет из него, то сказать, что ты вышел в тюрьму. И теперь надо еще освободиться и от тюрьмы. В этом случае даются еще большие образные самовнушения для освобождения от ВСЕХ ограничений.

Перед тем, как начать процедуру выхода из тюрьмы, можно страх или болезнь положить в какой-нибудь предмет. И оставить в тюрьме.

***Символ-образ: «Предмет, дерево или живое существо, которое символизирует болезнь или проблему»***

Работа с этим символ-образом позволяет дать бессознательному команду на избавление от болезни или от проблемы. Этот символ-образ можно использовать с любой психологической проблемой, которая в настоящий момент мешает больше всего (может быть излишняя стеснительность,

неумение контактировать с другими людьми, с тем, что болит – в прямом и переносном смысле этого слова).

Посыл бессознательному: *«Я изменяю свое отношение к болезни или же проблеме. Я отказываюсь от них. И постепенно Двигаюсь ко все большей степени физического, психического и социального здоровья».*

Я обычно предлагаю пациенту: *«Где-то на поляне есть или предмет, или камень, или растение, или живое существо, которое символизирует вашу проблему. Идите и ищите Это. И когда найдете – опишите мне Это».*

Затем я спрашиваю: *«А какую проблему он символизирует?»* Достаточно часто пациенты выдают ответы, которые для них бывают совершенно неожиданными. Это позволяет еще лучше понять причины, из-за которых возникла болезнь и скорректировать лечение.

Через некоторое время он находит что-то. Бессознательное получив запрос, выдает образ (чаще всего это какой-либо камень) и как бы говорит: *«Это камень на душе! Что с ним надо делать?»*

И когда пациент этот камень или уничтожает или же удаляет с поляны, то даёт бессознательному некую команду через образные самовнушения: *«Это нужно удалить из моей жизни!»* Уничтожение символа предмета, вызывающего, например, ненависть (будь то символ матери или символ болезни) приводит к психологическому освобождению.

Особенно хорошо это работает в случае, когда нужно

освободиться от прежней зависимости или же связи с лицом противоположного пола. И, например, когда пациентка выкидывает камень со СВОЕЙ поляны, то она как бы говорит своему бессознательному: *«Выкинь этого человека из души!»*

Мы прекрасно знаем, что очень часто (особенно в случае не очень тяжелого психосоматоза) болезнь у наших пациентов может нести довольно серьезный компонент вторичной выгоды. Если у человека есть вторичная выгода, то он «забывает» – что он означает?

Например, недавно одна моя пациентка с раком, делая символ-образ Предмет, увидела завядающий цветок. И заплакала! Но потом к огромному моему удивлению она захотела его полить!!! Я ее спросил: *«А Вы помните – что означает этот цветок?»* И она НЕ ПОМНИЛА!

Или вот такой пример при работе с цветком. Он по базовому сценарию обычно означает «Я и мое отношение к себе». Но в данном случае это был Предмет. Пациентка увидела цветок.

*– Что для вас символизирует этот цветок?*

*– Мой неудачный опыт с мужчинами. Я хочу его сорвать и поставить в вазу...*

*– Чтобы любоваться и радоваться своему неудачному опыту с мужчинами?*

*– Нет! Надо чтобы он напоминал о прошлом негативном опыте и предупреждал.*

*– Тогда хорошо, пусть будет так. А корни?*

*– Пусть остаются.*

*– А из оставшихся корней не прорастет опять этот гадкий цветок?*

*– Да, возможно. Я выкопаю их и высушу.*

Или вот еще один пример того – какво неосознаваемое отношение пациентки к проблеме. Предмет ежик.

*– Он такой милый. но почему он такой колючий. (заплакала). Я хочу его разорвать. Но я не могу убивать животных.*

*– Может быть Вам хочется дать ему пинка? Или привязать к воздушному шару? Вы должны гарантировано избавиться от него, чтобы он никогда не смог вернуться. Куда-то отправить, откуда он не сможет вернуться.*

*– Может быть в живой уголок отправить?.. Да, я поместила его в ящик с дырками... Грузовик... И пусть он его отвезет.*

У другой моей пациентки предмет был пнем.

*– Пень. Дерево недавно срезано. Он уже не может дать ростка. Очень жаль!*

И тактика психотерапевта при выявлении в этом символ-образе вторичной выгоды должна быть направлена на изменение отношение пациента к этому «предмету». И надо добиться, чтобы он его уничтожил или обезвредил.

Еще два примера работы с этим символ-образом.



*– Предмет – маленький домик на ветвях дерева по типу таких, которые делают дети.*

*– Что Вы хотите с ним сделать?*

*– Пусть остается.*

*– Но вы помните что он означает?*

*– Да. я его разрушу. Нет я лучше его разберу. Я сожгла доски и развеяла пепел по ветру. Теперь не будет места куда надо или захочется прийти. Как с сожжением покойников!*

Елена. Рак матки. Болезнь увидела в виде полупрозрачного стеклянного из небьющегося стекла шара. Раздавила его асфальтовым катком. Посмотрела – не ушел ли он в землю и увидела, что на этом месте появилось мокрое пятно. Я сказал ей, что от вашей болезни осталось мокрое место. Мы часто говорим такую фразу для того, чтобы сказать, что от него ничего не осталось.

При энурезе (да, вообще-то и с любыми другими проблемами) можно работать в стиле эмоционально-образной терапии:

*– Представь себе, что ты стоишь на поляне. Сосредоточься, постарайся увидеть энурез в виде какого-то образа.*

*– Увидел! Это снежный шарик, снежок.*

*– Что тебе хочется сделать с ним?*

*– Я хочу его куда-нибудь спрятать.*

*– Давай иди по лесу, погуляй по нему. Ты держишь в*

*руке снежок и это тебя тяготит. Зайди поглубже в лес, найди особое дерево (может быть могучий дуб).*

*– Нашел.*

*– Посмотри под корнем, может быть там есть отверстие.*

*– Есть.*

*– Опустит туда снежок, засып землей. Прикоснись к дереву и попрощайся с энурезом (Я без сожаления расстаюсь с энурезом). После этого вернись на поляну.*

Если главной проблемой человека является лень, то надо предложить ему представить ее в виде животного. А затем сделать все, чтобы пациент приручил его и заставил работать на себя.

Если у человека есть поведенческие нарушения, то можно ему предложить: *«Какие свойства характера, какие качества личности вам больше всего мешают? Найдите это на поляне»*. И затем работать с образами, которые появятся, как с символами этих свойств характера.

**Символ-образ: «Лев»**

Работа с этим символ-образом позволяет создать бессознательную установку на обретение силы и мощи хищника. И позволяет произвести психологическое превращение из жертвы в хищника.

Посыл бессознательному: *«Я сильный и уверенный в себе человек. Я умею за себя постоять. И я такой по праву рождения!»*

**Инструкция:** *«Представьте, что вы лев! Почувствуйте силу своих мышц, свою грацию. Поднимитесь на утес и порычите – пусть все услышат, что Хозяин пришел к себе домой! Что Вам еще хочется сделать в этом образе?»*

В главе о лечении неврозов навязчивых состояний вы можете увидеть работу с этим символ-образом в методе, придуманном в более масштабной версии врачом-психотерапевтом Глянцевым М.Л.

### ***Символ-образ: «Врата, которые отделяют жизнь от смерти»***

Работа с этим символ-образом позволяет решить экзистенциальные проблемы, снять бессознательный страх смерти.

Посыл бессознательному: *«Мое время уйти еще не пришло. Я убеждаюсь в том, что моя жизнь будет продолжаться столько, сколько нужно для того, чтобы я выполнил ту миссию, ради которой был отправлен в этот мир».*

**Инструкция:** *Представьте, что вы стоите перед высокой горой, вершина которой скрывается за облаками... Вам надо подняться на нее... Поднимайтесь. И вот вы на самой вершине... И там вы видите Врата, которые отделяют жизнь от смерти. Вы видите, что двери плотно закрыты. Подойдите и проверьте. Они ПОКА закры-*

*ты для вас, так как ваше время пройти через них еще не пришло!*

Этот символ-образ очень хорошо подходит для суицидантов, когда они начинают понимать, что самоубийство не выход. И что решать свои проблемы надо другими, адекватными способами.

### ***Символ-образ: «Спиральная лестница»***

Работа с этим символ-образом позволяет получить информацию от коллективного бессознательного. Этот символ-образ можно использовать для работы с эгрегором. Он позволяет изменить в своем трансгенерационном наследии то, что можно и нужно изменить. Гора в этом контексте является символом растущей и развивающейся семьи. Пока род жив, она все время растет.

Со времен Фрейда мы привыкли к мысли, что все наши проблемы связаны с детством и игрой инстинктов (и не только сексуального, как считал Фрейд). В настоящее время мы имеем ряд четких доказательств, что жизнь прошлых поколений отражается и на жизни живущих. И в этом нет никакой мистики – это влияние идет через культуру, через семейные мифы и так далее и тому подобное. И если прабабушка была тревожным человеком, то она воспитала бабушку тоже тревожной (зачастую еще более тревожной, чем сама).

Это очень ярко проявляется в случае шизофрении. Ес-

ли дедушка был шизоидом, то через воспитание, через культурные взаимодействия он сделает своих детей шизоидными психопатами. А эти психопаты воспитают своих детей так, что их психика не выдержит взаимодействия с реальностью и сломается – в виде шизофрении. И я знаю массу таких случаев, так как мне приходилось работать и с шизоидами и с шизоидными психопатами и с шизофрениками.

Четким доказательством того, что воспитание действительно влияет на то – будет ребенок шизоидного психопата шизофреником или нет, является факт, что если у такой, глубоко дезадаптированной психопатки, при рождении забрать ребенка, то он вырастает нормальным человеком.

Таким образом проклятье поколений действительно существует! Но, естественно, не как сверхъестественное, а как культуральное явление.

Посыл бессознательному: *«Я освобождаюсь сам и освобождаю свой эгрегор от наследственных трансгенерационных программ, которые лишили меня и мой род силы».*

Инструкция: *«Где-то здесь, в этом пространстве, есть гора ваших предков. Вы хотите ее найти?»*

Когда пациент найдет ее и поднимется вверх, он видит своих родственников – и еще живых и небожителей. Затем он просит того, кого он больше всего любит из своих умерших родственников, проводить его в прошлое рода. Они входят в гору и видят спиральную лестницу, идущую вниз. Она ведет ко всем событиям, которые произошли в семье. И вы-

водит к ключевому событию, которое запустило проклятие поколений.

Наилучшим образом иллюстрирует эту работу следующий случай. Как-то у меня лечилась пациентка с раком легкого. Ей сделали операцию. И вроде бы метастазов нет... Ей было 49 лет. И в последние годы она очень боялась умереть от рака, так как ее мама умерла в 50 лет, ее бабушка умерла от рака тоже в 50 лет. В-общем, чего боялась – на то и напоролась, то есть то и сделала себе! Я провел ей весь комплекс лечения, который обычно делаю в таких случаях. А потом отправил ее на Гору эгрегора.

Она там нашла маму и отдала ей ОБРАТНО это проклятие поколений. Затем они ОБЕ пошли к бабушке и отдали это ей. А затем пошли дальше по поколениям и дошли до пра-пра... бабушки. И оказалось, что она согрешила с кем-то на сеновале. А потом убила себя за это (вероятнее всего раком). Они попросили ее это не делать – подумать о своем роде. Та согласилась. не пошла на сеновал, когда ее туда позвали. И таким образом мы уничтожили источник проклятия поколений, не дали ему пойти по поколениям потомков.

И я почти уверен (во всяком случае, надеюсь!), что моя пациентка освободится от этого «проклятия» и метастазов не будет.

Как наилучшим образом работать с этим символ-образом, вы можете посмотреть в главе «Спиральная лестница» как способ путешествия по линии жизни пациента».

## ***Символ-образ: «Значимое лицо»***

Работа с этим символ-образом помогает освободиться от давления авторитетов, дает психологическую установку на свободное взаимодействие с ними.

Посыл бессознательному: *«Я уважаю этого человека, но я нисколько не хуже его. Он обладает своими достоинствами, я – своими».*

Инструкция: *«Представьте себе, что на Вашу поляну забрел Значимый человек... Какие чувства Вы испытываете? Что Вам хочется сделать?»*

## ***Символ-образ: «Семья животных»***

Это интегрирующий символ-образ при семейных проблемах.

Посыл бессознательному: *«Я не одинок в своей жизни. У меня есть ближний круг людей, на которых я могу опереться в случае необходимости».*

Инструкция: *Вы видите, что на поляне пасутся животные. Кто это? Что они делают? Как расположены друг относительно друга? Что вам хочется сделать? Как они на это реагируют?*

## **Символ-образ: «Бык и корова»-**

Работа с этим символ-образом позволяет решить проблемы с родителями, понять и принять их.

Посыл бессознательному: *«Я принимаю своих родителей такими, каковы они есть. Я учусь с ними взаимодействовать и получать от них то хорошее, что они мне могут дать».*

Инструкция: *«Вы видите, что на поляне пасутся бык и корова. Что они делают? Как стоят относительно друг друга? Какие чувства они у Вас вызывают? Что Вам хочется сделать?»*

Обычно я стремлюсь стимулировать пациента на то, чтобы он перестал их бояться, покормил их чем-нибудь вкусненьким, потом погладил их. И, если удастся, покататься на быке, а у коровы попить молоко. Иногда, в зависимости от того, каковы реальные взаимоотношения пациента с родителями, я прошу привести быка и корову в свой дом и поставить их в стойла.

## **Символ-образ: «Встреча с огромным великаном»**

Работа с этим символ-образом позволяет стереть психологическую преграду между ребенком и взрослым, избавиться



взрослого человека от сохраняющегося внутри него с детского времени чувства недосягаемости взрослых людей.

Посыл бессознательному: *«Я не такой маленький, как мне казалось. И я легко могу вырасти больше тех, которые казались мне очень большими».*

Инструкция: *«Вы идете по дороге. И видите там за деревьями, над деревьями большая голова. Это великан... Он приближается к вам... Что Вы чувствуете сейчас? Что Вам хочется сделать?»* Если пациент чувствует страх, то надо стимулировать его избавиться от него.

Смысл этой техники – пациент должен избавиться от страха перед великаном, как то подружиться с ним. Если это ему удастся сделать, то обычно великан уменьшается в размерах. Или же сам человек вырастает до его роста.

### ***Символ-образ: «Поездка к Гудвину»***

Работа с этим символ-образом позволяет на психологическом уровне начать чувствовать себя вполне полноценным, ощутить, что получил то, чего ему не хватало. Это может очень хорошо помочь шизофреникам или же людям с сильным комплексом неполноценности.

Посыл бессознательному: *«Я получаю то, без чего я считал себя неполноценным. И становлюсь гармоничной личностью».*

Инструкция: *«Представьте себе, что Вы идете по доро-*

*ге... И вот Вы видите, что покрытие меняется – становится из желтого кирпича. А там, далеко впереди, Изумрудный город. в нем живет Гудвин. Вам хочется прийти к нему и попросить у него то, чего Вам не хватает в свойствах личности, что мешает Вам стать цельной личностью?»*

Если человек соглашается, то надо дойти до Изумрудного города, найти там Гудвина и попросить у него то, что сделает пациента цельной личностью. Затем спросить Гудвина – чего это стоит? И желательно потом найти в мире какой-либо предмет, символизирующий данное Гудвином качество. И носить его с собой. То же самое можно сделать в технике «Элит» (см. ниже) и Машиной времени в будущее.

***Символ-образ: «Осмотреть далекий остров за тридевять земель (Остров изобилия)»***

Работа с этим символ-образом позволяет возбудить интерес к жизни.

Посыл бессознательному: *«На белом свете очень много интересного, что я могу и хочу увидеть».*

Обычно я его делаю как финал символ-образа «Море». Или же цепочки символ-образов «Слова-камни». Закрепить эти тенденции можно цепочкой символ-образов «Гусеница-бабочка».

## **Символ-образ: «Волшебное зеркало»**

Работа с этим символ-образом позволяет ассоциироваться с Идеалом Я, идущим из бессознательного.

Посыл бессознательному: *«Яменяю свое представление о себе, свой образ Я. И новое внешнее меняет внутреннее».*

Инструкция: *«Ты видишь свое отражение в зеркале. Это образ – каким видит тебя твое бессознательное? Или же каким ты можешь быть? Тебе нравится этот образ? Ты хочешь слиться с ним? Тогда пройди через эту серебристую субстанцию. И ты чувствуешь, что она тебя охватывает, полностью покрывает тебя. Ты оказываешься на той стороне. Оглянись назад и ты видишь зеркало и в нем себя – такого, каким ты был».*

## **Символ-образ: «Источник с живой водой»**

с помощью этого символ-образа пациент отправляет бессознательному сообщение, что то, что будет обрызгано этой водой, должно «ожить».

Посыл бессознательному: *«Яхочу, чтобы это ожило, получило необходимую энергию и начало активно воздействовать на мое поведение, мои выборы и мое самосознание».*

## ***Символ-образ: «Источник с мертвой водой»***

с помощью этого символ-образа пациент отправляет бессознательному сообщение, что то, что будет обрызгано этой водой, должно «умереть».

Посыл бессознательному: ***«Я хочу, чтобы это «умерло», чтобы ушло на задний план психики и не могло влиять на мое поведение».***

## ***Символ-образ: «Управление царством/трон»***

Когда я делаю этот символ-образ, я ставлю пациенту задачу перестроить жизнь этого царства на современный лад. И когда он начинает это делать, то своими действиями дает бессознательному команды – как и в каком направлении менять свою жизнь для того, чтобы достичь гармонии с собой и внешним миром. И чтобы стимулировать его делать это разумно-эгоистично, я говорю: ***«Чтобы в этом царстве государстве всем жилось хорошо! А вам лучше всех!!!»***

Работа с этим символ-образом позволяет пациенту осознать свою роль в том – как он будет жить, осознать, что он работает не на общество, а на себя. И не потому, что так требуют родители, а для создания своего собственного благополучия, для реализации того, что ДЛЯ НЕГО ценно.

Посыл бессознательному: *«Я хозяин своей жизни. И только от меня зависит сохранность «трона» и процветание моего «царства». Я буду мудро руководить своей жизнью. И буду жить долго и счастливо!»*

Инструкция: *«Где-то в этом пространстве есть королевство, в котором вы можете стать королем и управлять им так, как вам хочется. Подумайте – где оно может находиться?... Может вам хочется подняться на какую-то гору? Оттуда будет виднее... Идите к нему и рассказывайте мне все, что вы видите.»*

После того, как пациент займет трон, надо попросить его провести ревизию царства – где что не так и что надо изменить? Затем отправить его к денежному дереву для того, чтобы заиметь ресурсы для преобразования этого царства.

Женщинам надо говорить: *«Вы можете стать правящей королевой. А можете стать женой-королевой. Что вы выбираете?»*

Если женщина выбирает царство, в котором она будет царствующей королевой, то это, скорее всего, означает, что она сама, без помощи и опоры на мужчину, будет строить свою жизнь. Или же найдет мужчину слабее себя и станет кем-то вроде английской королевы. И когда человек идет в выбранное царство и начинает его обустраивать, то через это программирует свое бессознательное на такое развитие своей жизни. И через это создает уже глубоко бессознательные программы которые, приведут к реализации этого выбора.

Пример работы с этим символ-образом.

– *С поляны идет много дорог. И они ведут в разные места. И где-то там находится королевство, в котором вы будете или королевой при короле или же царствующей королевой. И вы должны выбрать – по какой дороге идти?*

– *Я пришла. Но здесь никого нет – ни короля, ни подданных. видимо это королевство обнищало и все разбежались кто куда.*

– *Предыдущий король, видимо, плохо управлял королевством. Вам надо найти денежное дерево, чтобы найти деньги для восстановления королевства.*

– *Оно во дворе. оно на половину засохло. Полила его, оно расцвело. Это как акация. И листья как у акации. Я набрала их.*

– *А вы сможете использовать их как деньги?*

– *Нет!*

– *Тогда мы на этом остановим работу.*

На следующем сеансе я предложил ей найти на поляне или же рядом с ней клад. Она выкопала сундучок, в котором была брошь в виде трехглавой золотой птицы.

– *Это уникальное эксклюзивное изделие.*

– *Вы можете продать эту брошь. И на эти деньги восстановить королевство.*

– *Нет! Я сделаю ее гербом королевства.*

– *Тогда надо найти настоящее денежное дерево.*

– Нет, я найду мастера, который сделал эту брошь... Он живет на мастеровой улице. Он говорит, что надо вернуться к месту клада, пойти направо. потом налево.. (надолго замолчала). Я нашла это дерево. Положила деньги в кокошник.

– Хватит этих денег?

– Еще нет. А вот с левой стороны на одной ветке висят красненькие камешки. Их можно взять?

– Не знаю, решайте сами!

– Я беру их. А все деньги надо было взять? (Я фыркнул. После этого она помолчала некоторое время).

– Этих денег хватит для восстановления царства?

– Нет.

– Тогда надо их положить в банк – чтобы росли проценты. А потом очень расчетливо и экономно их использовать на улучшение жизни людей, на развитие производства и так далее.

– Хорошо, я это сделаю! Я зашла в каждую мастерскую, дала им деньги. И мы договорились, что с сегодняшнего дня каждый будет выполнять свои обязанности и делать свое дело. Мне не надо будет их контролировать. Мне все пообещали, что так и будет.

– Отлично! Сделайте королевство здоровым в полном смысле этого слова – политическом, социальном и культурном.

Символ-образ: «Прощение родителей»

Работа с этим символ-образом позволяет освободиться от обид на родителей. Я предлагаю для этого подняться в Храм и там увидеть иконостас. На его правой стороне – лики Белых учителей, на левой – Черных.

И если родители на черной стороне, то обратиться к ним со словами, которые станут посылом для бессознательного: ***«Я понимаю, что вы не виноваты в том, что так обращались со мной. Вас никто не учил воспитывать детей. Ваши родители сделали вас такими. И вы делали то, что считали правильным. Поэтому я понимаю, прощаю и принимаю вас».*** А затем я прошу пациента перенести эти иконы на белую сторону – к Белым Учителям.

***Символ-образ: «Вылет птенцов»-***

Работа с этим символ-образом помогает родителям понять и смириться с уходом из родительской семьи детей. И что не надо так расстраиваться относительно поведения детей, их уход из семьи – абсолютно нормальный процесс.

Посыл бессознательному: ***«Я спокойно отношусь к тому, что мои дети становятся самостоятельными. И помогаю им скорее встать на крыло и спокойно отпускаю их жить своей жизнью».***

Инструкция: ***«Вы видите дерево. А на нем гнездо. И Вы видите, что там, в гнезде уже вполне оперившийся птенец, который готовится к вылету из гнезда. Рядом летают обеспокоенные родители.»***

***Символ-образ: «Надел земли»***



Символ-образ для детей или же людей, боящихся взять на себя ответственность.

Посыл бессознательному: *«Я становлюсь самостоятельным, я учусь брать на себя ответственность. Я хозяин своей жизни и управляю ею по своему разумению и себе во благо».*

Инструкция: *«Представь себе, что у тебя есть надел земли. Какой он? Что на нем есть? Что тебе хочется сделать здесь?»*

### ***Символ-образ: «На 10 лет старше»***

Работа с этим символ-образом позволяет дезактуализировать проблемы взросления, дает протяжку жизни подростков в будущее.

Посыл бессознательному: *«Я знаю, что все мои проблемы благополучно разрешатся и я стану взрослым и успешным человеком».*

Инструкция: *«Представь себе, что ты видишь себя на 10 лет старше... Во что ты одет? Чем занимаешься? Ты можешь подойти к нему и поговорить.»*

Это же можно делать в Машине времени в варианте движения в будущее.

## **Символ-образ: «Сила любви»**

Работа с этим символ-образом позволяет подключить ресурсы Взрослого для стимулирования изменения своего отношения к прошлому и построения лучшей жизни.

Посыл бессознательному: *«Я буду постоянно менять себя и свою жизнь в лучшую сторону. И не через борьбу с собой и окружающим миром, а через любовь к себе и разумный эгоизм».*

Инструкция: *«Ты владеешь чудесным оружием, которое способно преобразить мир. Но редко и неумело пользовался им. Это сила любви. Ты можешь сказать ласковые слова лесу и он под влиянием энергии твоей любви может измениться, станет светлым и чистым. Ты можешь убрать старые поваленные деревья, посадить новые, развести клумбы. То есть превратить лес в ухоженный сад».*

## **Символ-образ: «Деревице, символизирующее любовь к себе»**

Посыл бессознательному: *«Я меняю отношение к себе! Я имею право любить себе и гордиться собой! И я теперь буду постоянно растить в себе все большую и большую любовь».*

к себе».

**Инструкция:** *«Где-то на поляне растет деревце, которое символизирует вашу любовь к себе. Найдите его и опишите. Вам нравится такое дерево? Что вы можете сделать, чтобы оно выросло и окрепло? Как сделать так, чтобы оно вам приносило как можно больше пользы?»*

**Символ-образ:** *«Кузница и сотворение меча/Герой»*

Работа с этим символ-образом позволяет мужчине обрести внутреннюю силу, создать новый образ своей сексуальности. Меч символизирует творческую, преобразующую, оплодотворяющую и защищающую функции мужчин. И умение ее использовать во благо себе и тех, кто от мужчины зависит.

**Посыл бессознательному:** *«Я принимаю свою сексуальность. Я могу и хочу управлять ею. И сделаю все для того, чтобы она принесла мне и моим близким максимум пользы и минимум вреда».*

**Инструкция:** *«Вы идете по дороге. И вам надо выковать меч. Найдите кузницу. Войдите в нее. И выкуйте себе меч – такой, чтобы он был вам по руке – и не слишком большой и не маленький, и не слишком тяжелый и не слишком легкий. Отбалансируйте его. Затем закалите его, заточите, отполируйте. Сделайте или найдите*

*ножны. Пристегните меч к поясу. И идите дальше по дороге.»*

## ***Символ-образ: «Гончарная мастерская и сотворение вазы»-***

Работа с символ-образом вазы позволяет женщине создать новый образ своей сексуальности. Также ваза символизирует не только сексуальность женщины, а принимающую и кормящую функцию женщины. А «Гончарная мастерская» символизирует работу со своей сексуальностью, моделирование ее в необходимом направлении.

Посыл бессознательному: *«Я принимаю свою сексуальность и делаю ее привлекательной не только для себя, но и для мужчин. Я получаю потому, что отдаю».*

Инструкция: *«Вы идете по дороге. И впереди видите небольшое здание... Войдите в него... Это гончарная мастерская. Вы видите гончарный круг. Приготовленную глину. Гончарные изделия разной степени готовности. Печь для обжига. кисти и краски. Создайте такую вазу, которая будет нравиться не только вам, но и любимому мужчине. Разрисуйте ее именно в те цвета, которые наиболее приятны для Вас, но которые понравятся и любимому мужчине».*

Замужним женщинам, у которых по той или иной причине появились серьезные проблемы с мужем, символ-образ

«Гончарная мастерская» нужно проводить так. Надо предложить ей создать **НОВУЮ** вазу, которая будет нравиться не только ей, **НО И МУЖУ!** Затем надо принести ее домой и в спальне подарить ее мужу. А он должен подарить ей меч. А после этого устроить праздник.

И надо проследить, чтобы она **ОБЯЗАТЕЛЬНО** повесила этот меч над супружеской кроватью. Одна моя пациентка, которая достаточно долгое время избегала интимной близости с мужем, хотела повесить меч в коридоре, за углом. Понятное дело, что в такой, символической форме, она пыталась продолжить это избегание.

Не замужним женщинам вазу надо принести в **СВОЙ** дом и поставить на подоконник. Затем пойти в огород около дома, набрать те цветы, которые она сама посадила в огороде и поставить в нее цветы. Символически все эти действия означают: *«Я создала свою новую сексуальность, я украсила ее тем что люблю и принимаю в себе. И выставляю это на всеобщее обозрение, чтобы привлечь к себе того, кому я понравлюсь!»*

И если женщина это сделает (достаточно часто есть серьезное сопротивление – «это моя ваза и я буду любоваться ею сама», или что-то подобное, которое говорит о продолжающемся неосознаваемом блокировании сексуального и матримонимального поведения), то она дает мощный послыл бессознательному на действительное изменение своей жизни. Это намек бессознательному, что обретя новую женствен-

ность нужно, чтобы она привлекала внимание мужчин, чтобы она выполняла свою функцию.

Женщинам после создания вазы можно предложить отнести ее на гору эгрегора потенциального мужа. Там налить воду из источника на горе этого эгрегора и поставить в эту вазу цветы, которые эта женщина вырастила в своем саду. И потом предложить эгрегору потенциального мужа принять ее дар. И если эгрегор примет, то вероятность, что у нее получится построить отношения с этим мужчиной, резко вырастет.

Я частенько провожу этот символ-образ и так: «Вы идете по дороге... И там впереди вы видите небольшое здание. Это гончарная мастерская. Войдите в нее. Там вы видите мастера – гончара. Вам здесь нужно сделать новую вазу. Вы можете сделать ее и сами. Но под присмотром и с помощью мастера у вас получится лучше, вы сделаете наилучшую для вас вазу».

Мне представляется, что у тех женщин, которые проходят лечение у психотерапевта, такая формула будет наилучшей. Это намек бессознательному о том, что помощь психотерапевта в этой работе очень важна. И к ней бессознательному надо прислушиваться.

Будет очень полезным после этого сеанса сказать женщине, что ей нужно в реальности найти и приобрести такую вазу (или же создать ее – хотя бы в виде рисунка). Таким образом эта ваза явится неким «якорем», который притянет ее к желаемому будущему.

## **Символ-образ: «Стрела»**

Работа с этим символ-образом позволяет мужчине направить свою сексуальность в нужную ему сторону.

Посыл бессознательному: *«Я освобождаюсь от сексуальных запретов и использую энергию своей сексуальности для того, чтобы найти свою любовь».*

Инструкция: *«Вы стоите на горе. в руках у Вас лук. Сильно натяните его. Закройте глаза. Сделайте с закрытыми глазами пару кругов вокруг себя. И отправьте стрелу туда, куда хотите. А теперь идите туда, куда улетела стрела... И возможно, что там Вы найдете что-то, что Вам необходимо».*

## **Символ-образ: «Сундук»**

Работа с этим символ-образом позволяет женщине начать использовать свою сексуальность наилучшим образом. Также этот символ-образ может означать: *«Здесь лежит то, что накоплено мною как женщиной. А также то, что накоплено моими предками по женской линии».* И из него можно что-то взять, что поможет решить проблемы со своей сексуальностью. А что-то, что не нужно и мешает, оставить для будущих поколений – авось им понадобится!

Посыл бессознательному: *«Я использую все, что накопила сама и что накопил мой эгрегор в плане женской наследственности. А то, что мешало мне, откладываю для других».*

*поколений – авось пригодится кому-нибудь».*

Инструкция: Если женщина хочет освободиться от чего-то в себе, то предложить ей это положить в сундук в каком-либо предмете, который способен перенести это от нее в сундук. И взять из него предмет, который является символом того, что поможет решить ей проблемы при построении взаимоотношений с мужчинами.

### ***Символ-образ: «Спящая красавица»***

Работа с этим символ-образом помогает освободиться от подростковых запретов на сексуальную жизнь. А также своеобразного «окукливания», в которое впадают многие женщины после любовного Краха.

Посыл бессознательному:

а) Для женщин: *«Я освобождаюсь от подростковых запретов на сексуальную жизнь. И с помощью мужчины просыпаюсь для жизни».*

б) Для мужчин: *«Я найду и полюблю женщину, с которой буду счастлив. И я помогу ей избавиться от всех сексуальных запретов и «разбужу» ее».*

Обычно с пациентками я провожу этот символ-образ так:

***– Вы спящая красавица. И вы сто лет спите колдовским сном после того, как укололись отравленной спицей или же отведали отравленного яблочка. И вы в безмыслии и покое, вне времени и пространства. спите.***

***– И вот – где-то далеко – далеко чуть слышимый звук – как будто открылась и закрылась дверь. Вы направ-***



ляете свое внимание туда. И опять. далеко. звук. Но уже вроде ближе. И эти звуки становятся все ближе. все ближе. И вы даже начинаете различать. то более глухой звук, как будто человек движется в узком пространстве. то более гулкий. как будто он проходит какую-то большую комнату.

– Вы слышите, что к Вам приближается какой-то человек. И вы начинаете различать, что это скорее всего мужчина. Вы слышите как позвякивают какие-то детали его одежды. поскрипывают сапоги. Он приближается. поднимается по спиральной лестнице. И вот совсем близко от вас открывается дверь. И вы чувствуете, как вокруг вас задвигался воздух. Он останавливается около вас. И Вы начинаете чувствовать приятный мужской запах. слышите его дыхание. тепло идущее от него.

– И вот! Что-то касается ваших губ! И очарование колдовства спадает с вас! Вы открываете глаза и видите, что над вами склонился и улыбается прекрасный принц. Он подает вам руку и помогает подняться. И вы понимаете, что вы настоящая принцесса. Только вас кто-то заколдовал было. Но теперь принц вас расколдовал.

– И вы видите, что спали в светелке на самой вершине башни замка.. И слышите, что вместе с вами просыпается и замок: зазвучала музыка, слуги начали бегать по

*своим делам, защебетали птицы. Где-то заржали лошади. И принц помогает вам спуститься в тронный зал.*

*– Вполне возможно что где-то в замке живет кто-то из ваших бывших. Идите вместе с принцем и ищите его...*

И когда она находит этого человека (обычно это кто-то из бывших, иногда кто-то из родителей). И я прошу ее сказать, что вы освободились от его колдовства благодаря принцу. Сказать ему, что ты околдовал было меня. Но принц расколдовал и вы теперь любите его. И что вы не держите на него зла, но требуете, чтобы он покинул замок навсегда!

*– Теперь поищите в этом замке своих родителей – или обоих или кого-то одного. И когда найдете, попросите у них благословения.*

*– Получила!*

*– Поклонитесь родителям вместе с принцем, поблагодарите их и идите искать гонимую мастерскую.*

*– Нашла.*

*– Вылепите себе вазу, обожгите, раскрасьте ее так, как вам нравится. Но чтобы и форма вазы и ее расцветка понравились принцу.*

*– Сделала!*

*– Теперь найдите в замке храм.*

*– Нашли!*

*– Встаньте на колени перед алтарем и попросите благословения у Бога. Правда Бог крайне редко отвечает голосом. Чаще он отправляет голубку. Или посылает луч*

*света. Ждите! Вы поймете, когда он даст благословение. И когда получите – скажите.*

*– Получила!*

*– Теперь подарите принцу вазу, а он вам дарит меч.*

*– Подарили!*

*– Теперь этот меч принадлежит вам, хотя пользоваться им будет муж.*

*– А теперь идите в тронный зал, созовите всех подданных, друзей, родителей. И воскликните: «Король и королева вернулись в замок! Да здравствуют король и королева!!!»*

*– А теперь устройте праздник, пир на весь мир: еда, вино, музыка и танцы! Веселитесь от всей души!*

*– После идите в королевскую спальню и продолжите праздник там так, как это делают новобрачные. И когда и этот праздник закончится, засните.*

*– Заснули.*

*– Спите глубоко и спокойно! Спите, набирайтесь сил. Завтра будет новый день и начнется новая жизнь! И когда вы выспитесь, когда вы будете готовы к новой жизни, скажите «Готова!»*

Когда я говорю (спите... завтра будет новый день...) то я намекаю, что когда человек «проснется», у него многое что изменится. А когда я говорю, что когда вы выспитесь и будете готовы к новому дню, скажите: «Готова!», это становится неким триггером, включающим действие ранее внесенных

программ.

Мужчинам же я предлагаю найти замок, где спит колдовским сном Спящая красавица, войти в замок, поцеловать ее. и так далее. Все это создает большую достоверность действию, позволяет усилить медитативное состояние и полностью погрузить пациентку/пациента в эту виртуальную реальность.

Символ-образ «Спящая красавица» очень хорошо можно использовать для освобождения от старой любви. Если эту технику я делаю с пациентом, то после того, как он разбудит красавицу, он должен найти где-то в этом замке свою старую любовь, показать ему красавицу и сказать, что он полюбил другую. Что он благодарен бывшей за все хорошее, что между ними было и отпускает ее из замка на свободу. И потом представить, как она тоже его благодарит и уходит.

Получение благословения от Бога и от родителей дает психологическую ЛЕГАЛИЗАЦИЮ секса и замужества/женитьбы для пациентов. И в реальной жизни эти «тормоза» перестанут действовать.

Кстати, в «Спящей красавице» практически никогда не видят лица принца или Спящей красавицы. Но фигура или принца (для женщин) или же красавицы (для мужчин) является тестовой – каков их физический идеал?

Замужним женщинам я чаще всего говорю, что она укололась отравленной иглой (игла – психоаналитический символ мужского члена). Если женщина не замужем, то чаще всего я

ей говорю, что она надкусила отравленное яблочко (яблоко – символ искушения, которое приводит к грехопадению и, соответственно, ко всем вытекающим из этого последствиям).

Но, понятно, что и у замужней женщины до женитьбы чаще всего были «love story». И ей тоже можно предложить яблочко. А у незамужней – «столкновения с отравленной иголкой». Но это надо выяснять на консультации – откуда это идет и с чем это может быть связано? В-общем при работе с этим символ-образом приходится играть и роль змея-искусителя и бабки-колдуньи!

### ***Символ-образ: «Куст роз»***

Работа с этим символ-образом дает сообщение бессознательному мужчины о том, что надо найти и пустить в свою жизнь любимую женщину. И позволяет осознать свои сексуальные предпочтения.

Посыл бессознательному: *«Я найду свою единственную. И сделаю все, чтобы она стала моей».*

***Инструкция: «Вы видите куст роз. Где-то розы находятся в полном цвету, где-то уже отцветают, где-то дали плоды... А где-то находятся в процессе раскрытия... Есть ли среди роз какая-то, которая вам нравится больше всех? Что вам хочется сделать с ней?»***

И нужно довести дело до того, чтобы мужчина сорвал эту «розу», принес ее домой, поставил в красивую вазу и делал

все, чтобы она «цвела и благоухала» как можно дольше.

Роза – продукт человеческого разума. И ее создали именно для того, чтобы срезать и ставить в вазу. Такова ее роль, таково ее предназначение. И женщина создана Богом для мужчины. И мужчина при работе с этим символ-образом символически-ритуально «пускает в свой дом женщину».

### ***Символ-образ: «Колодец в пустыне»-***

Работа с этим символ-образом помогает получить ресурс после иссушающих отрицательных эмоций, связанных с тем или иным Крахом, происшедшим в жизни человека.

Посыл бессознательному: *«Я найду силы для избавления от отрицательных эмоций, связанных с потерей. Я преодолею эмоциональную пустыню и приду к оазису жизни».*

Инструкция: *«Представьте, что вы идете по дороге. И она приводит вас в пустыню. У вас нет воды и вас мучает жажда. И вы даже боитесь, что эта жажда может вас погубить. И вот впереди вы видите оазис. Вы идете быстрее и видите, что в оазисе есть колодец. Что Вам хочется сделать?»*

Если пациент попьет эту воду, умоется, постирает свою одежду, то я говорю: *«Вы получили энергию, Вы смыли пыль с души. И теперь у Вас хватит сил, чтобы преодолеть остаток пустыни и прийти к земле обетованной!»*

## ***Символ-образ: «Преодоление реки»***

Работа с этим символ-образом помогает найти наиболее оптимальные способы взаимодействия со своей сексуальностью.

*Посыл бессознательному: «Я могу и хочу свободно наслаждаться своей сексуальностью. Я учусь ею пользоваться наилучшим образом. Это придает мне радость, жизненный тонус и здоровье».*

*Инструкция: «Сбросьте ту одежду, в которую вас «одевали»! Скиньте ту обувь, в которую вас «обували»! и с головой бросайтесь в эту воду. Вы прекрасно плаваете и получаете наслаждение от нахождения в воде. Вода бодрит и тонизирует вас».*

## ***Символ-образ: «Автостоп»***

Работа с этим символ-образом помогает женщине понять – чего же она хочет на самом деле при взаимоотношениях с мужчинами. И если есть бессознательная блокировка этих отношений – снять ее.

*Посыл бессознательному: «Я отказываюсь идти по дороге жизни одна. Я найду своего мужчину и получу от него помощь и поддержку».*

**Инструкция:** *«Представьте себе, что Вы идете по дороге. А там – далеко-далеко впереди – Ваш дом... Дорога длинная, трудная... И вот сзади Вы слышите шум машины... Оглянитесь, посмотрите – что это за машина. Какой марки. Кто сидит за рулем?.. Шофер выходит и предлагает Вам подвезти. Что Вы решаете?»*

Если женщина отказывается, то машина уезжает. Затем опять слышит шум машины сзади... И так до трех раз. Если она отказывает всем троим, то это явно говорит, что брести ей до своего дома придется одной и очень долго!

Но чаще всего она садится во вторую или третью машину. Затем мужчина привозит ее домой. А она его оставляет у себя!

Достаточно часто у одиноких женщин, которые приходили ко мне на психотерапию с целью найти себе в этом мире партнера или мужа, в машине сидел отец. И, понятно, что они садились в машину. Это позволяет диагностировать комплекс Электры в работающем режиме, что и мешало женщине устроить свою жизнь. И ей нужно менять секс-импринт (см. в разделе о НЛП).

### ***Символ-образ: «Поездка на автомобиле»***

Работа с этим символ-образом сообщает бессознательному мужчины, что он готов пустить в свою жизнь женщину и полюбить ее.



Посыл бессознательному: *«Я готов пустить в свою жизнь такую женщину, которая мне подходит. Я готов взять на себя ответственность за нее и детей. И создам с ней счастливую семью».*

Инструкция: *«Вы едете на машине и видите, что по дороге идут разные женщины. Посмотрите – какая из них больше всего нравится и предложите ей сесть в машину. И привезите ее к себе домой».*

### **Символ-образ: «Плодовое дерево»-**

Этот символ-образ можно использовать при бесплодии.

Посыл бессознательному: *«Я понимаю и принимаю свою роль как родителя. Я хочу и рожаю ребенка».*

Инструкция: *«Где-то на поляне или же недалеко от нее растет яблоня. Поищите ее. Вы видите, что она здорова. Но почему-то она НЕ РОДИТ яблоки. Что бы вы хотели сделать для этой яблони, чтобы она начала плодоносить?»*

При работе я стараюсь сделать так, чтобы пациентка начала предпринимать те или иные действия для начала цветения этой «яблони» и благополучному превращению этих цветов в полноценные и вкусные яблоки.

Пример работы с этим символ-образом.

*– Представьте себе какое-либо плодовое дерево. Оно вполне здоровое, но на нем нет плодов! Надо что-то сде-*

*лать, чтобы дерево расцвело. чтобы насекомые его опылили. чтобы завязались и выросли плоды. Вам хочется помочь этому дереву?*

Если человек говорит: «Да!», то спросить о том, что и как он собирается сделать? У него будут свои планы, но психотерапевт должен постепенно привести его к мысли, что надо позаботиться об удобрении, оградить дерево от ветров и так далее. А потом надо мудро распорядиться плодами.

### ***Символ-образ: «Источник забвения»***

Работа с этим символ-образом помогает освободиться от тягостных эмоций, связанных, например, с потерей прежней любви. Нужно сделать все для того, чтобы пациент попил из этого источника.

Посыл бессознательному: *«Я забываю все, что было, что не имеет перспектив. Я понимаю, что это не тот вариант, жизнь с которым (которой) была бы счастливой. Я смиряюсь с потерей и отпускаю ее (его)».*

Инструкция: *«Где-то рядом с поляной находится источник забвения. Вам хочется его найти? Тогда идите и ищите его... Вам хочется испить этой водицы? Но вы должны четко знать, что как только вы попьете этой воды, вы забудете о своей любви! Вы согласны?»*

***Символ-образ: «Муж (жена)  
как растение или предмет»***

Работа с этим символ-образом позволяет трансформировать отношение к человеку, завершает незавершенные гештальты с ним.

Посыл бессознательному: *«Я меняю свое отношение к мужу (жене) на такое, которое меня будет удовлетворять. И построю новые с ним (с нею) отношения, которые будут удовлетворять нас обоих».*

Инструкция: *«Где-то на поляне находится или предмет, или растение, или живое существо, или камень, который символизирует Вашего мужа (жену). Вам хочется это найти?»*

Если пациент говорит «Да!», то он должен найти это и что-то с ним сделать. И это изменение даст намек бессознательному – в какую сторону надо изменить отношения с мужем (женой).

***Символ-образ: «Отдых на курорте»-.***

Посыл бессознательному: *«Я могу, когда захочу, расслабиться и получить удовольствие от жизни».*

Инструкция: *«Настало время вам отдохнуть! Вы мно-*

*го и хорошо работали. И теперь имеете полное право отдохнуть! Куда вы хотите поехать? Распланируйте путешествие, купите билеты, подготовьте все, что необходимо для отдыха...А потом езжайте туда. И оттянитесь по полной программе: делайте все, что хотите, все, что вы раньше хотели сделать, но не позволяли себе!»*

### ***Символ-образ: «Источник сил»***

Посыл бессознательному: *«Я обладаю большими ресурсами в своем организме и в своей психике. И, когда надо, я могу их свободно использовать себе во благо».*

Источником сил может быть не только родник, а, например, дуб, который надо обнять и получить от него силу.

### ***Символ-образ: «Денежное дерево»***

Работа с этим символ-образом позволяет снять запрет на зарабатывание денег, обучает взаимодействию с деньгами. «Денежное дерево» растет в коллективном бессознательном и взаимодействие с ним помогает прийти к наилучшему отношению к деньгам и с деньгами, которые выработало Человечество.

Посыл бессознательному: *«Я имею право и зарабатываю такое количество денег, чтобы вести достойный с моей*

*точки зрения образ жизни, чувствовать себя достойно. Я буду зарабатывать чуть больше, чем трачу».*

Инструкция: Надо предложить пациенту совершить путешествие в долину, где растет денежное дерево. Когда вернется – предложить посмотреть, что изменилось в мире. Важно, чтобы пациент взял такое количество денег, чтобы их не было тяжело нести. И не так мало, чтобы их не хватало.

Когда мой пациент наберет достаточное количество денег, то я прошу их принести их в свое царство и мудро использовать на его развитие. Может быть, вложить в производство, чтобы оно производило необходимые царству вещи. Может быть, дать крестьянам на развитие их хозяйств. Может быть, дать дворянам для того, чтобы они были верны ему. Главное, что царство/государство стало процветать, а пациент долго правил в нем на благо себя и своих подданных. Смотрите об этом в символ-образе «Управление царством».

Тестовым является первый этап – поиск Денежного дерева. Если это для пациента сложно, то означает, что у него сложности с зарабатыванием денег, с приближением к ним. На втором этапе важно – какие деньги видит пациент? Как показывает мой опыт проведения этого символ-образа в Москве, чаще всего здесь видят доллары.

Но если пациент видит металлические деньги это означает глубинные архетипические вещи. Например, медные деньги – удовлетворение анальных потребностей. И не случайно медные деньги, когда их много, тяжелые и грязные.

Серебро же – нарциссический символ самодостаточности, стремления к автономности. А вот золотые деньги – символ удовольствия от удовлетворенности генитальных потребностей, выход на уровень межличностной коммуникации.

Третий этап – проверка чувства меры – деньги взятые с дерева не должны тяготить (трудоголики – мне тяжело нести эти деньги, но это все мое).

### ***Символ-образ: «Поиски клада»***

Работа с этим символ-образом позволяет раскрыть подавленные и «закопанные» глубоко в себе творческий потенциал и способности, получить ресурс от прошлых поколений.

Посыл бессознательному: *«Я открываю в себе тот потенциал, те творческие способности, которые в детстве был вынужден подавить, спрятать глубоко внутри себя для того, чтобы его не «разграбили».*

Достаточно часто пациенты говорят, что найденный клад был оставлен для них матерью, отцом, бабушкой и так далее. В этом случае при работе с этим символ-образом они получают ресурс от прошлых поколений.

Инструкция: *«Найди клад и на эти деньги ты сможешь достроить дом. Или же построить совершенно новый. Или же восстановить и сделать процветающим свое царство».*

И когда он найдет клад (обычно в нашей культуре он на-

ходится в сундучке), он должен выбрать предмет, который БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРАВИТСЯ из всего того, что находится в сундучке. И потом постараться понять – что он означает? И как его можно использовать?

Для этого можно попросить пациента взять его в руки, закрыть глаза и помедитировать на этом предмете. И вполне возможно, что у человека тут же возникнут ассоциации, воспоминания или же инсайт.

Символ-образ «Клад» отличается от «Денежного дерева». Когда я прошу пациента найти клад (он может находиться или на поляне или же где-то рядом с ней), я стараюсь стимулировать поиск неких ресурсов психики. Клад означает некие ценности (вовсе не обязательно материальные), которые оставил пациенту какой-то близкий родственник. А Денежное дерево – символ получения благ от социума.

Клад может быть закопан или спрятан где-то на поляне. Это означает, что человек может найти ресурсы в своем сознании. Если в лесу недалеко от поляны, то этот ресурс находится в бессознательном.

### *Символ-образ: «Место, где я буду счастлив»*

Работа с этим символом-образом позволяет сообщить бессознательному, что такое место есть. И если пациент находит его в виртуальном пространстве, то он через это сообщает бессознательному, что он твердо намерен в него прийти и в

реальности.

Посыл бессознательному: *«Я хочу и буду счастливым человеком. И обязательно приду к этому».*

Инструкция: *«Вы стоите на поляне и видите (описать все основные символ-образы – гора, дорога и т.д.) Вы также знаете, что где-то в лесу живет добрый волшебник, злая ведьма, по лугу бродят бык и корова, спит столетним сном спящая красавица, в лесу бродит лев. И где-то здесь есть место, где вы будете счастливы... Вам хочется его найти?»*

Этот символ-образ позволяет создать для пациента ресурсное место, в которое он при необходимости будет приходить и получать отдохновение.

### ***Символ-образ: «Волшебный магазин»***

Я предлагаю пациенту поискать в нем предмет, который символизирует, например, любовь, свойство характера и т.д. Или то, что защитит его от опасностей. Можно искать в ВМ предмет, который поможет компенсировать комплексы, черты характера, страхи, которые мешают пациенту. Или же предмет, который поможет подавить болезнь, который поможет приобрести необходимые навыки и умения.

Женщинам можно предложить Волшебный Магазин, в котором продаются женские роли. Она может взять там роль любовницы, друга, матери ребенка и так далее (то есть ту



роль, которую она не может хорошо играть в семье). Каждый предмет, естественно, должен ассоциироваться с этой ролью.

Через это, если она берет роль любовницы, она дает посыл своему бессознательному: *«Теперь я буду прекрасной любовницей мужу! И буду получать от этого удовольствие!»*. То есть диапазон возможностей Волшебного магазина очень широк. И его можно применять как самостоятельную технику ИПС. На настоящий момент я нашел (или сам или с помощью пациентов) такие волшебные «предметы»:

1. Шапка-невидимка. Посыл бессознательному: *«Теперь я могу, когда надо, спрятаться в безопасное место. И теперь мне перестала грозить опасность!»*

2. Тайное оружие. Посыл бессознательному: *«Теперь у меня всегда есть с собой кое-что, с помощью которого я защищу себя, если появится опасность»*.

3. Меч-кладенец. Посыл бессознательному: *«Теперь я вооружен! И со мной лучше не ссориться»*.

4. Скатерть-самобранка. Посыл бессознательному: *«Теперь голод мне не грозит. Поэтому мне уже не надо наедаться впрок!»*

5. Сапоги-скороходы. Посыл бессознательному: *«Теперь я всегда и везде буду успевать!»*

6. Волшебное зеркалаще. Ему можно задать вопрос и получить ответ в виде образов.

7. Палочка-выручалочка. Посыл бессознательному: *«Ка-*

*кие бы ни сложились обстоятельства, я справлюсь с ними, я выкручусь из любых неприятностей».*

8. Дудочка-плясалка. Посыл бессознательному: *«Теперь, я когда надо, развеселю себя и развеселю других. Я умею управлять своим настроением».*

9. Ковер-самолет. Посыл бессознательному: *«Теперь я мобилен и весь мир открыт передо мной».*

10. Рог изобилия. Посыл бессознательному: *«Теперь мне никогда не грозит нищета, моя жизнь всегда будет полной чашей».*

11. Золотой ключик. Посыл бессознательному: *«Теперь я смогу открыть все нужные двери – и в своей душе и те, которые встретятся в моей жизни».*

12. Розовые очки. Посыл бессознательному: *«Теперь я знаю, что все в моей жизни не так плохо, как мне казалось».*

13. Дудочка Нильса. Посыл бессознательному: *«Теперь я смогу управлять всеми теми людьми, с кем мне приходится общаться, так, чтобы это общение приносило мне максимум пользы и минимум вреда».*

14. Волшебный порошок. Посыл бессознательному: *«Теперь у меня есть лекарство, которое излечит все мои хвори – и телесные и душевные».*

Инструкция: при кожных болезнях в виртуальном пространстве втереть этот порошок в кожу. При психосоматозах – растворить в воде и выпить.

15. Оберег. Посыл бессознательному: *«Теперь никто и ни-*

*что не сможет нанести мне внезапного урона».*

16. Молодильные яблоки. Посыл бессознательному: *«Теперь в моем организме есть масса ресурсов. И они начинают работать на мое здоровье. Я постепенно становлюсь все моложе, красивее и здоровее».*

17. Волшебный корсет. Посыл бессознательному: *«Теперь мой позвоночник имеет твердую опору. Я обрел твердую опору в своей жизни!»*

18. Дерево знаний. Посыл бессознательному: *«Теперь я буду легко и с удовольствием учиться».*

19. Сон-трава. Посыл бессознательному: *«Теперь я имею средство, которое будет защищать мой сон».*

Инструкция: Попросить пациента после выхода из Волшебного магазина отнести сон-траву в дом и положить ее под подушку.

20. Трын-трава. Посыл бессознательному: *«Теперь я свободен от тех принуждений, которые управляли мной. Я теперь могу себе позволить относиться к делам без фанатизма».*

21. Яблоко Евы. Посыл бессознательному: *«Теперь у меня есть мощное средство, которое абсолютно точно вызовет сексуальное влечение ко мне любимого мужчины».*

Инструкция: После того, как женщина возьмет это яблоко в Волшебном магазине, она при случае должна реальному мужчине, с которым хочет установить отношения, предложить яблоко. И чтобы он его хотя бы надкусил.

22. Мазь Воланда. Посыл бессознательному: *«Теперь у меня есть мощное средство для того, чтобы возбудить свою сексуальность. И стоит мне им намазаться, я стану «летать».*

23. Цветик-семицветик. Посыл бессознательному: *«Теперь я владею средством, которое поможет мне легко преобразовать этот мир в ту сторону, в которую я хочу».* (как это делается смотрите в «Семи днях формирования своего нового Я»)

24. Волшебная флейта. Посыл бессознательному: *«Как только я заиграю на флейте, все перестанут ссориться».*

25. Аленький цветочек. Посыл бессознательному: *«Теперь я обязательно найду своего мужчину и своей любовью сделаю его таким, каким хочу».*

Инструкция: представить цветок светящимся. И он посылает «луч света в темное царство». Это как бы цветок любви, который как маяк, привлечет в жизнь любимого или любимую. Его надо сорвать и приколоть к груди со стороны сердца.

26. Черная дыра. Посыл бессознательному: *«Теперь я буду отправлять то, что мне мешает туда, откуда не может вырваться даже свет».*

Инструкция перед проведением Волшебного магазина: *«Представьте себе Волшебный Магазин^ Опишите мне его... Теперь войдите в него... И Вы видите, что изнутри он намного-намного больше, чем снаружи. И здесь очень*

*много волшебных предметов: здесь есть и меч-кладенец, и шапка-невидимка, и рог изобилия, и сапоги-скороходы, и розовые очки.*

*Здесь есть все волшебные предметы, которые мы знаем из сказок. И если вы приобретете здесь какой-либо волшебный предмет, это позволит вам использовать его волшебный потенциал для избавления от проблем или же болезни. А также для того, чтобы легче, быстрее и веселее двигаться вперед и вверх по жизни!*

*Идите по этому Магазину. берите в руки эти предметы. определяйте их волшебную силу. И ищите тот предмет, который, когда Вы его приобретете, поможет Вам радикальным образом решить проблемы. И когда вы его найдете, опишите мне его».*

Когда пациент находит этот предмет, надо подойти к зеркальцу (которое из серии «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи!»). И спросить – какую цену надо заплатить за этот предмет? Через некоторое время появится какой-либо образ. Этот образ, естественно, идет от бессознательного. И обязательно что-то значит! Но не всегда это легко можно понять. И нужно спросить зеркальце – надо обрести это или же отказаться от него?

Если и после этого образ, появившийся в зеркале не понятен, я прошу еще раз обратиться к зеркалу с просьбой показать следующий образ, который поможет понять смысл первого. Если и этого не хватает, то можно обратиться и в тре-

тый раз и в четвертый. И, в конце концов, проанализировав все эти образы, можно достаточно легко понять цену.

И если человек согласен с ценой, надо взять предмет в руки и сказать: ***«Я беру этот предмет и буду использовать те возможности, которые он дает. Я согласен с той ценой, которую надо за него заплатить!»***

Если образ цены все-таки не появляется (или непонятен), то можно спросить пациента: ***«Что ты сам хочешь сделать для этого магазина? Какую цену ты сам готов заплатить за этот волшебный предмет?»***

Если человек приобретает этот предмет, то для бессознательного это становится ФАКТОМ, на основе которого оно начнет делать то, чего раньше не делало. И если человек приобретает палочку-выручалочку, он в результате станет намного изворотливее и успешнее при преодолении неприятных и опасных ситуаций.

Важно сказать пациенту, что надо найти в мире символ этого волшебного предмета и все время его носить с собой. Например, один мой пациент, бизнесмен, в Волшебном магазине взял дудочку Нильса (для того, чтобы зачаровывать тех «крыс» с которыми ему неизбежно приходится встречаться по бизнесу). А затем, в каком-то магазине увидел свистульку и мгновенно и четко понял, что ее надо купить и носить с собой – она символ дудочки Нильса. Таким образом, этот предмет для бессознательного материализуется и становится для него реальным. А, значит, когда надо сможет

зачаровать этих «крыс»!

Сама суть колдовства – это убедить, что символ реальности это и есть реальность. То же самое происходит и в религии. И мы знаем, что если человек поверил, что его сглазили, он заболевает. И действительно, если учесть, что бессознательное мыслит иррационально и мистически, те волшебные образы, которые я предлагаю, оно воспринимает как реальные объекты. И взаимодействуя с ними, оно ПОЛУЧАЕТ ресурсы! Для него взаимодействие с ними является реальностью.

И если я предлагаю пациенту, страдающему социофобией, зайти в Волшебный магазин и найти Тайное оружие, то через это действие бессознательное получает сообщение, что ТЕПЕРЬ ЕСТЬ защита на случай непредвиденных ситуаций. И продуцировать у 1 Я страх перед социумом уже не нужно!

Это связано с тем, что (как я говорил уже выше) бессознательное воспринимает все, что видит человек (глазами или через образные представления), как реальность, которая существует в окружающем пространстве. В Волшебном магазине приобретение предметов превращает символ в реальность для бессознательного.

Символическое приобретение предмета в ВМ дает бессознательному ощущение, что те возможности, которые дает этот волшебный предмет, теперь у него есть. И если надо будет, оно ими воспользуется. Вследствие этого оно успокаивается и перестает невротически бояться чего-либо.

Когда в волшебном магазине я говорю, что изнутри он кажется намного-намного больше, чем снаружи, я через эту фразу даю пациенту ассоциацию с Храмом. А Храм является символом психики. И пациент начинает бессознательно понимать, что в Волшебном магазине он ищет внутренние ресурсы. Он имеет их, но использовать не мог, так как они были закрыты от него воспитанием или неудачами.

В волшебном магазине можно отдать что-то плохое, что мешало пациенту. Например, один мой пациент решил оставить в Волшебном магазине темную сторону своего Я, программу, которая заставляла его все время себя ругать. И он поместил ее в коробку, в которую поместится все. И через это отдал образную команду своему бессознательному: *«Каким бы большим и мощным это не было, оно поместится в коробке и останется в магазине. И только если я сам заберу это из магазина (а я этого не собираюсь делать!), оно сможет влиять на мое поведение».*

В Волшебном магазине, если образ цены не появляется, спросить: «Какую цену вы сами готовы заплатить за волшебный предмет?»

### *Примеры «торговли» в Волшебном магазине»*

Анна. В Волшебном магазине увидела серебряный крестик без изображения Христа, инкрустированный янтарем. И захотела его взять себе. Цена: увидела в зеркале мужчину,



который символизирует все ее страхи. Вначале у нее появился импульс разбить зеркало. Но потом она поняла, что это агрессивная позиция. И решила протянуть руку через зеркало и дать ему ее поцеловать. Тот сделал это и разрешил ей взять крестик.

Валентина. В Волшебном магазине она взяла оберег в виде деревянного ангелочка. Цена в зеркале: женщина с холодными глазами, которая не хочет отдавать оберег. Она пошла на поляну, нарвала там цветы и принесла ей. Эта женщина смягчилась и согласилась отдать оберег.

Интересный пример работы был у меня недавно на мастер-классе в Новосибирске. Во время перерыва ко мне подошла одна женщина и попросила у меня помощи в освобождении от ее бывшего психолога – женщины. Она одно время ходила к ней на психологическую коррекцию. Но потом психолог стала ею манипулировать и «привязывать» к себе, даже угрожать : «Если ты уйдешь от меня, то...» В Волшебном магазине она взяла нефрит как оберег от вреда, который ей может сделать этот «психолог».

Когда она обратилась к зеркальцу, там появилась цена: слово «Свобода». Я ей сказал: «Вы согласны с этой ценой?» Она сказала: «Нет!» Тогда я ей велел сказать: «Я не согласна с ценой! Назначь другую цену». Появились цифры: 2000 рублей. Она согласилась заплатить такую цену. Я ей сказал, что по приезду домой ей надо найти камень нефрит такого размера и такой формы, какой она взяла в магазине. И ско-

рее всего он будет стоять именно эти деньги.

И еще один очень интересный пример работы с получением женской роли. Татьяна, Москва. Пришла ко мне с жалобами на то, что отношения с мужем в последнее время (примерно полгода) расстроились. У него появилась любовница. Понятно (самая распространенная глупость, которую женщина делает в этом случае!), что она его стала выгонять из дома. Он вроде бы ушел, но каждый вечер приходит пообщаться с детьми. А потом куда-то уходит.

Я предложил ей войти в Магазин и найти себе ту женскую роль, которой ей не хватает. Она вошла и увидела разные куклы. Ей понравилась Василиса прекрасная, так как она является символом женской красоты.

– Мне хочется ее взять. Но Иван-царевич ей все время пакости делал – шкурку сжег.

– Но ведь он думал, что если он сожжет шкурку, то Василиса больше не превратится в лягушку. Он сделал это, думая, что делает все правильно. Какова цена за эту роль?

– Я вижу в зеркальце черную ворону. Она улетает вниз. Что это означает – не знаю.

– Тогда оставьте куклу до тех пор, пока не поймете – что это означает и какова цена.

После сеанса она подошла к своей машине и ее озарило, что когда они познакомились с будущим мужем (это было осенью), они купили куклу – черную ворону. И решили, что пока эта ворона будет с ними, они будут вместе. В прошлом

году осенью она собрала все старые куклы и отвезла на дачу.

Весь вечер после сеанса чувствовала тревогу, но не могла понять – с чем она связана? На следующий день она с утра, как только отправила детей в садик, поехала на дачу. И там нашла эту ворону! И тревога тут же исчезла.

Получается так, что она неосознаваемо, «изгнав» ворону на дачу, сама сделала все, чтобы муж ушел из семьи. И вернув ворону в дом, она вернула эту свою роль. Получается, что через зеркальце бессознательное ей ответило очень правильно. Я пока не имею анамнеза – как стали развиваться их отношения. Но думаю, что в любом случае они пойдут в сторону улучшения.

# Глава 56. Примеры цепочек символ-образов

## *Вводная цепочка*

Чаще всего работу с психоанимацией я начинаю с вводной цепочки. Она состоит из следующих символ-образов: *Поляна – Существо из леса – Цветок – Работа с символом болезни – Источник сил – Клад.*

В зависимости от того, с какой проблемой или болезнью мне приходится работать, я могу включить сюда один или два из следующих символ-образов:

*Добрый волшебник, Бык и корова, Змей, Семья животных, Куст роз, Источник забвения, Плодовое дерево, Сила любви и Место счастья.*

Посылы для бессознательного: *«Я навожусь порядок в своей жизни. Я учусь взаимодействовать с собой и со всем тем, что я в себе отвергал. Я нахожу в себе силы и в конце концов уничтожу корни болезни или же проблемы. Я справлюсь!»*

Понятно, что если эти символ-образы делаются во вводной цепочке, то в дальнейшей работе, при работе со специфическими цепочками, их делать не обязательно.

Очень хорошо демонстрирует, как работает вводная це-

почка и как легко в гипнотическом состоянии происходит вовлечение в психоанимационную работу, следующий пример. Это первый, только вроде бы вводный сеанс. Но при предложении представить себе поляну, у пациентки сразу же началась серьезная работа.

Валерия, Москва.

Поляна большая. На ней трава, у нее очень яркий зеленый цвет, даже немного чересчур.

*– Там я вижу себя 4 летнюю. Одета в сарафан.*

*– Что она делает?*

*– Собирает цветы.*

*– А теперь идите к опушке поляны, встаньте лицом к лесу... И через некоторое время из леса выйдет живое существо – или реальное или которое живет в наших фантазиях. И когда оно появится – опишите мне его.*

*– Это степной волк. Он меня немного боится. Я его покормила цветком одуванчика. И мы подружались.*

*– Где-то на этой поляне растет цветок, чем-то не похожий на другие. Вы хотите его найти?*

*– Нет! Я хочу здесь построить дом.*

*– Как это сделать?*

*– Наверное, волк поможет.*

*– Что для этого надо сделать? Наверное, в первую очередь создать проект?*

*– Проект есть, но дом как будто нарисованный. Дом строится сам по себе, как в сказке... Дом из бревен.*

*Но крыша получилась маленькая. Как-то негармонично. Дом уменьшается и вновь превращается в нарисованный.*

*– Может быть, вы недостаточно продумали проект?*

*– Да это так.*

*– Попробуйте еще раз поискать цветок.*

*– Маки. их много. На поляне внезапно появилась я сама, но старше себя. Как это может быть? Мне неприятно, я не хочу с ней говорить... Это ее поляна! Мне здесь не место! Я хочу уйти.*

*– Мы с волком уходим. Идет дождь... Холодно. Мы с волком спрятались под сосной.*

*– Вновь вышло солнце. Там впереди поляна, она мне очень нравится! Волк подрос и я тоже.*

*– Пришла бригада строителей, они все очень веселые, несут с собой проект... Волкруко-водит, наконец-то, строительством. Построили таунхаус. Он очень удобный и современный. Я вижу на веранде моя семья пьет чай. Я села, поела сама, покормила волка. Волк стал злой. Он, наверное, переел. Я ему погладила живот, он успокоился. Дети играют в песочнице и качаются на качелях, купаются в бассейне. Это дети моей сестры, которых еще нет. Но я их вижу. Их трое, одна из них приемная. Я гуляю по поляне, мне очень хорошо. Все ложатся спать.*

*– И вы тоже ложитесь спать. И когда заснете ска-*

*жите, что заснули.*

*– Заснула.*

***Психоанимационная цепочка при жизненных кризисах***

Сначала надо предложить пациенту представить, что он идет по дороге в пустыне. Жарко, печет солнце, его мучает жажда. И кажется, что конца этому пути нет и сил выйти из этой пустыни не хватит. И через некоторое время надо сказать ему: «Смотрите – впереди вроде бы оазис! А может это только мираж? Ускорьте шаг и узнайте – что это?» И когда пациент скажет, что это оазис и он приближается к нему, надо сказать: «Отлично! Соберите свои силы и идите к нему. Спасение близко!»

(эти символ-образы стимулируют у пациента надежду, что не все еще потеряно. И заставляют его начать что-то делать для выхода из краха).

Перед самым оазисом надо сказать, что на дороге разлеглась Священная корова, которая мешает зайти в оазис. И ему надо что-то сделать, чтобы войти.

(Чаще всего люди попадают в кризисы и в ситуации психологического краха из-за своей негибкости, из-за следования идеалам и догмам. И преодоление этой символической преграды дает намек его бессознательному, что для того, чтобы выйти из кризиса, надо измениться, освободиться от слишком жестких и одиозных представлений, которые и завели было в кризис).

В оазисе надо сказать, что здесь где-то есть Источник сил.

И когда пациент его найдет, надо предложить ему попить эту воду, искупаться в ней. И когда он почувствует, что отдохнул, набрался энергии и у него теперь хватит сил выйти из пустыни, он должен сказать: «Я готов!»

(Эти его слова станут своеобразной клятвой, которую должно будет выполнить его бессознательное: «Теперь у меня достаточно сил, чтобы выйти из кризиса!»)

После этого я говорю: *«Теперь у вас есть силы и есть желание получать удовольствие от жизни. Идите и преодолейте остаток пустыни. И придите к земле обетованной. И когда придете, скажите: «Пришел!»»*

(Эта фраза очень важна. Хотя пациент делает это в своем воображении, он все-таки, хоть и символически, уходит из «пустыни» краха и приходит к «земле обетованной», то есть к нормальной жизни. И фраза: «Пришел!» является некой констатацией этого выхода.)

## *Цепочка при психосоматозе*

При наличии мощного психосоматического механизма его можно остановить с помощью такой цепочки:

*Решетка (Побег из тюрьмы) – Дорога (по ней обратно) – Мост – Существо из леса – Добрый волшебник – Змей – Предмет в лесу, символизирующий болезнь – Бык\корова – Мед\молоко – Клад – Источник с живой водой – Гора – Место счастья.*



Посылы бессознательному: *«Я освобождаюсь от оков старых представлений, которые сделали меня больным. И перехожу от них к более адекватным. Я возвращаюсь в своих представлениях до того момента, когда мною было принято неверное решение, которое привело к психосоматозу.*

– *Я готов преодолеть все преграды и трудности, которые раньше казались мне объективными и непреодолимыми. И начинаю двигаться в том направлении, которое приведет меня к физическому, психическому и социальному благополучию. Я принимаю в себе все, что мне свойственно и буду использовать это себе во благо.*

– *Я прошу бессознательное о взаимодействии и получаю от него необходимые помощь и поддержку. И оказываю поддержку ему. Я использую эту помощь для того, чтобы уничтожить все корни болезни. Я примиряюсь со своими родителями и хочу использовать самое лучшее, что они мне дали себе на пользу. Я ищу и нахожу новые идеи, новые цели в жизни, которые будут лично-важными для меня, которые помогут окончательно освободиться от мертвивших меня представлений. Я готов низвергнуть все авторитеты и готов для этого серьезно потрудиться. И скоро стану здоровым, веселым и счастливым!*

### ***При зависимости от родителей***

Очень многие люди, даже вполне взрослые, продолжают

зависеть от родительских программ. И данная цепочка может помочь им ослабить их удушающее действие:

*Значимое лицо – Идеал Я – Побег из тюрьмы – Река вверх – Вылет птенцов (Семья животных, Бык и корова, Три дерева) – Источник сил – Клад – Недостроенный дом – На чердаке коробка с игрушками (Мячик и с ним поиграть) – Прощение родителей – Управление царством.*

Посылы бессознательному: *Я учусь адекватно общаться со всеми теми людьми, которые для меня значимы. Для этого использую все хорошее, что во мне есть. Я хочу и освобождаюсь от всех ограничивавших меня убеждений. Я изменяю свое отношение ко всему, что было в моей жизни в период взросления. Я ищу и нахожу новые идеи, новые цели в жизни, которые будут лично-важными для меня, которые помогут окончательно освободиться от ограничивавших мое развитие представлений. Я завершаю поиск себя и окончательно взрослею. Я использую все, что было дано мне в процессе воспитания для того, чтобы сделать свою жизнь удобной и комфортной. Я могу не только работать, но и играть. Я могу поступать не только как взрослый, но и совершенно непосредственно – как ребенок. Я примиряюсь со своими родителями и использую самое лучшее, что они мне дали, себе на пользу. Я становлюсь взрослым человеком и беру на себя полную ответственность за то – какой у меня будет жизнь, в каком мире я буду жить. И становлюсь хозяином своей жизни!*

## *Нахождение спутника жизни для женщин*

Неудачи в поиска спутника жизни чаще всего связаны с бессознательной блокировкой прихода этого человека в жизнь пациента. Одна моя пациентка, старая дева, которая никогда не жила половой жизнью, но всю жизнь мечтала выйти замуж, в символ-образе «Дом» увидела спальню мужа и сказала, что он находится в командировке. На мой вопрос о том, что может быть можно позвонить ему и попросить приехать быстрее, она отказалась это делать. Она сказала, что мы любим друг друга, и он придет тогда, когда сможет. Я подходил к этому с разных сторон, но она была непреклонна.

Я думаю, что если бы она все-таки позвонила, то ее жизненная ситуация в этом вопросе могла бы сместиться. Но ее сопротивление в символ-образе является отражением ее стойкого бессознательного блокирования возможности выйти замуж.

Поэтому сначала надо разобраться – может быть не окончена первая любовь и «свято место» занято? Это я делаю в рефрейминге. Потом при психоанимационной работе можно засушить этот цветок любви, как это сделала одна моя пациентка. Если выясняется, что «свято место» занято, то в эту цепочку надо включить Источник забвения.

*Идеал мужчины – Идеал Я – Недостроенный дом – Спящая красавица – Получение благословения от роди-*

*телей – Гончарная мастерская – Храм и получение благословения от Бога – Река и купание в ней – Обмен вазой и мечом – Праздник.*

Посылы бессознательному: *Я создаю идеальный образ мужчины, которого готова пустить в свою жизнь. И создаю адекватный образ себя. Я становлюсь взрослым человеком и беру на себя полную ответственность за то – какой у меня будет жизнь, в каком мире я буду жить. С помощью мужчины я просыпаюсь для жизни, освобождаясь от тех представлений, которые заставляли меня крутиться в заколдованном круге неудач во взаимоотношениях с мужчинами. Я создаю новый образ своей женственности и сексуальности. Получая благословение от Бога и от родителей, я приобретаю чувство легальности построения взаимоотношений с мужчинами. Я двигаюсь вперед и позволяю себе получать удовольствие от половой жизни, легализую ее для себя. Отдав свою любовь и сексуальность мужчине, я получаю от него его сексуальность и его любовь. И понимаю, что это не только разрешено, но и классно.*

Меч и вазу можно делать до реки. Тогда неизбежно появится проблема – как их перенести на тот берег? В идеале это должен сделать мужчина. Но у одной моей пациентки-женщины, принц отказался это делать. И понятно, что это материал, с которым можно работать и через это решать ее проблемы во взаимоотношениях с мужчинами.

***Нахождение спутницы жизни для мужчин***

**Идеал женщины – Идеал Я – Недостроенный дом – Дорога – Гора – Спящая красавица – Благословение – Храм – Кузница – Река и купание в ней – Обмен вазой и мечом – Праздник.**

Посылы бессознательному: *Я создаю идеальный образ женщины, которую готов пустить в свою жизнь. И создаю адекватный образ себя. Я становлюсь взрослым человеком и беру на себя полную ответственность за то – какой у меня будет жизнь, в каком мире я буду жить. Я готов совершить и совершу решительный поступок, который поможет мне найти себе ту женщину, которая мне нужна. Я освобождаюсь от прошлых запретов на построение взаимоотношений с женщинами и легализую это для себя. Выковав меч, который идеально подходит мне и сбалансирован, я создаю свою взрослую мужественность и управляемую сексуальность. Я позволяю себе получать удовольствие от половой жизни. Отдав свою любовь и сексуальность женщине, я получаю от нее ее сексуальность и ее любовь. И понимаю, что это не только разрешено, но и классно.*

### **При страхе перед социумом**

Если было реальное событие, после которого проявилась социофобия, то надо дезактуализировать это событие. Я это делаю своими авторскими техниками, основанными на НЛП-парадигме и «Машиной времени». А при психоанима-

ционной работе использую такую цепочку:

*Дорога – Дремучий лес – Поляна – Волшебный магазин – Церковь (Божественное существо на горе) – Дремучий лес – Праздник (вечеринка и дискотека)*

Посылы бессознательному: *Мир, конечно, сложен и непредсказуем и я его боялся. Но теперь я защищен, у меня есть все средства для того, чтобы с минимальными неприятностями и с максимумом пользы для себя, двигаться по нему.*

Затем инструкция: *«В Волшебном Магазине найдите себе тот предмет, который даст вам защиту. И спросите в Волшебном Зеркале – какую плату вам придется за это отдать».*

Обычно в Зеркале появляются какие-то образы, которые говорят – как себя надо вести в социуме?

### *При измене мужа*

Современная психология говорит, что если муж изменил жене, то значит, что она его каким-то образом спровоцировала на это. И наоборот. И им обоим это на бессознательном уровне зачем-то было нужно. В этом случае может помочь такая цепочка:

*Рыбка в сети – Ведьма – Дикая кошка – Муж как растение, камень – Дом и высокий забор вокруг него.*

Посылы бессознательному: *Я обязательно найду прием-*

лемый для себя выход из этой ситуации. И если решу, что не смогу ему это простить, то накажу его и разведусь. Если же решу, что надо бороться за свою семью, то я опять приворожу его, но теперь уже так, что он никуда не денется. Я отказываюсь сама и больше не позволю ему любить других.

### **При неврозе**

**Тюрьма – Дорога – Чертово колесо – Дремучий лес – Поляна – Цветок – Буря – Рыбка в сети – Прощение (родителей или обидчиков около иконостаса) – Мудрец на горе (Значимое лицо) – Спиральная лестница – Идеал Я (зеркало) – Новая одежда – Отдых.**

Посылы бессознательному: Я освобождаюсь от всех ненужных ограничений, которые на меня были наложены. Я нахожу выход из тех ситуаций, которые казались мне не зависящими от меня. Я нахожу выход из того круга, который казался мне заколдованным. Для этого я применяю новые стратегии жизни, нахожу новые, нестандартные подходы к решению проблем. Хоть при взаимодействии с этим миром я и дошел было до невроза, но я ищу и нахожу свое место в жизни, где буду чувствовать себя удобно, уютно и комфортно. Я познаю себя, учусь сам с собой взаимодействовать и становлюсь из-за этого более гармоничным. Я преодолеваю все сложные ситуации, которые были и пока есть в моей жизни. Я понимаю и прощаю всех тех людей, которые, как мне казалось, делали мне зло, но которые на самом

деле были моими учителями. Я пойму те причины внутри меня, которые делали меня больным. Я освобождаюсь сам и освобождаю свой эгрегор от наследственных трансгенерационных программ, которые лишали меня и мой род силы. Я готов отбросить все свои старые представления, которые довели до кризиса и принять новые концепции. Я пойму и приму те законы, по которым живет этот мир и идеально впишусь в него.

### **При потере любимого**

**Река вниз – Огонь (Вулкан) – Источник забвения в пустыне – Похороны любви (в виде какого-то предмета. Этот образ побрызгать мертвой водой) – Источник с живой водой – Дикая кошка – Идеал мужчины – Авто-стоп – Свой дом – Праздник.**

Посылы бессознательному: Хоть это горько, но эту любовь не вернуть. Поэтому я укрощаю свои страсти и забываю его. Жизнь идет дальше и я освобождаюсь от всего того, что мешает мне двигаться вперед. Я нахожусь в себе новые силы, новые интересы, понимаю – чего я хочу и обязательно добьюсь этого. Я создаю новый образ мужчины, которого люблю. Я хозяйка своей жизни и знаю – с кем и как строить отношения. И я уверена – я устрою свою жизнь так, как я хочу и добьюсь того, чего желаю. И буду получать от этой жизни максимум удовольствия.

### **При потере любимой**

**Река вниз – Огонь (Вулкан) – Источник забвения в пу-**



*стыне – Похороны любви (в виде какого-то предмета. Этот образ побрызгать мертвой водой) – Источник с живой водой – Идеал женщины – Лев – Поездка на машине – Свой дом – Праздник.*

Посылы бессознательному: Хоть это горько, но эту любовь не вернуть. Поэтому я укрощаю свои страсти и забываю ее. Жизнь идет дальше и я освобождаюсь от всего того, что мешает мне двигаться вперед. Я нахожу в себе новые силы, новые интересы, понимаю – чего я хочу и обязательно добьюсь этого. Я создаю новый образ женщины, которую полюблю. Я хозяин своей жизни и знаю – с кем и как строить отношения. И я уверен – я устрою свою жизнь так, как я хочу и добьюсь того, чего желаю. И буду получать от этой жизни максимум удовольствия.

### *При комплексе неполноценности*

При комплексе обычно подавляется не только уважение к себе, но внутри человека появляется очень много ограничений поведения, пиетета перед чем-то. Это в реальном мире мешает человеку сделать что-то так, как надо. Что, естественно, приводит к мысли, что я плохой, раз у меня не получается то, что для других – раз плюнуть!

*Значимое лицо – Идеал Я – Поляна – Цветок – Забор вокруг дома – Вальяться в грязи – Запретный плод – Священная корова – Нудистский пляж – Битва со злодеем –*

*Я через 10 лет – Тюрьма – Поиск клада – Новая одежда – Недостроенный дом.*

Посылы бессознательному: *Я принимаю себя таким, каков я есть, но стараюсь стать лучше. Я начинаю двигаться к желаемому. Я преодолеваю все уже не нужные запреты, которые ограничивали мою жизненность. И понимаю, что многое, что мне раньше было запрещено, теперь делать можно и даже нужно. И для того, чтобы это принесло мне максимум пользы и минимум вреда, я учусь управлять собой. Я знаю, что все мои проблемы благополучно разрешатся и я стану взрослым и успешным человеком. Для этого я сохраняю и использую все самое лучшее, что получил в родительской семье. Я готов отбросить все свои старые представления, которые довели до кризиса и принять новые концепции. Я осознаю свои истинные ценности и перестану гоняться за химерами. Я отбрасываю все, во что меня «одевали». Я не дам больше себя «обувать». Я сам буду выбирать – во что верить, чем заниматься и с кем жить. Я строю долгосрочные планы по достижению желаемого и преодолею все преграды, которые мне встретятся. И я найду в себе те уникальные свойства характера, те качества личности, которые помогут мне найти свое место в жизни, и освобожу их творческий потенциал.*

## ***Психоанимация для усиления разумного эгоизма***

В психоанимационной работе можно использовать много образов для того, чтобы помочь пациенту как можно быстрее освоить принципы разумного эгоизма и стать разумным эгоистом.

Например, символ-образ «Цветок». Когда пациент начинает работать с ним, то надо спросить его: **«А какое самое лучшее место для этого цветка на поляне?»** И когда он укажет, то спросить его: **«Может быть вам хочется его туда пересадить?»** И если пациент делает это, то своими действиями он дает своему бессознательному образные самовнушения: **«Я имею право на самое лучшее место, которое есть в социуме!»**

Также для укрепления разумного эгоизма может быть полезен поиск Трын-травы. Найдя ее и (например) заварив ее как чай и выпив, пациент через это дает образную команду на некий пофигизм относительно социальных императивов.

Затем очень полезно сделать символ-образ «Вечеринка» для легализации получения удовольствия от жизни.

Также очень полезно в рамках воспитания разумного эгоизма у пациента сделать ему символ-образы «Священная королева» и «Забор». Работа с первым символ-образом помогает освободиться от морально-этических запретов. А со вторым – изменить отношение к законам, освободиться от детских

запретов.

Работа с символ-образом «Построение нового дома» позволяет дать бессознательному образную команду на построение новой жизни, новых взаимоотношений с миром, основанных на разумноэгоистическом фундаменте.

*Для стимулирования достижений*

*Поляна – Цветок – Дорога – Лошадь – Кузница (Гонимая мастерская) – Поиск клада (Денежное дерево) – Символ своих новых целей омыть живой водой из источника – Слова-камни – Осмотреть далекий остров за тридевять земель (Остров изобилия) – Гора – Место счастья.*

Посылы бессознательному: *Я делаю свою жизнь лучше: удобнее, уютнее, комфортнее. Я хочу и могу двигаться к тому, о чем я мечтал и что для меня значимо. Для этого я учусь жить в мире с собой и с окружающим миром. Я использую всю свою энергию, в том числе и сексуальную, для реализации желаемого. И я нахожу методы и способы, которые ускорят мое движение в этом направлении. Я найду в себе те уникальные свойства характера, те качества личности, которые помогут мне найти свое место в жизни и освобожу их творческий потенциал. И я приложу все свои силы и весь свой творческий потенциал для этого. Мне интересно жить в этом мире и изучать его. В нем очень много интересного и я хочу все это попробовать. Я преодолею все трудности и стану счастливым.*

## *Экзистенциальные проблемы*

Говорить человеку, что есть смысл жизни – малоэффективно. А вот если дать ему цепочку сим-вол-образов, которая в символической форме несет это сообщение, то эффект может быть очень сильным. Особенно, если основные символ-образы, которые несут идею экзистенциального оптимизма, подкреплять энергизирующими, корректирующими, подготавливающими и дополняющими символ-образами. Делая эти символ-образы в цепочке с основным для данной проблемы символ-образом, мы даем энергию для реализации, расчищаем пространство и устраняем потенциально мешающие факторы.

*Дом с лужайкой вокруг него – Цветок – Забор – Дорога – Лошадь (автомобиль) – Священная корова – Запретный плод – Добрый волшебник (Божественное существо) – Ворота, отделяющие жизнь от смерти – Спиральная лестница – Мост – Заброшенный магазин – Кузница (Гончарная мастерская) – Построение такого дома, какой хочется – Гора – Место счастья.*

Посылы бессознательному: *Я долгие годы жил в старых представлениях и ограниченном пространстве. Но я ломаю все мешавшие моему развитию ограничения и начинаю двигаться к своим целям. Я отказываюсь от тех принципов жизни и тех представлений, которые сдерживали мое раз-*

*вение. Я разрешаю себе то, что раньше считал запретным, но делаю это так, чтобы это принесло мне максимум пользы и минимум вреда. Я буду глубоко изучать свою психику, найду и освобожу свой творческий потенциал. Я найду для себя смысл своей жизни и свои трансцендентальные цели. Я вооружусь знаниями, использую свой потенциал и построю себе такую жизнь, о которой мечтал. Я низвергну все уже не нужные авторитеты и стану счастливым.*

## ***Зависимость от алкоголя***

Как мы теперь прекрасно знаем, вылечить алкоголика только изоляцией его от алкоголя, невозможно. Алкоголизм – проблема, связанная с мощными внутренними конфликтами, таящимися внутри человека, с его обезволенностью, страхом социума и так далее и тому подобное. И если не решить эти проблемы, то возврат к алкоголю практически неизбежен. Данная цепочка символ-образов может помочь сделать такому человеку первые шаги к освобождению от зависимости.

***Побег из тюрьмы – Дорога – Поляна – Цветок – Меч – Битва с драконом – Встреча с великаном – Бык и корова – Мост – Заброшенный магазин – Коробка с игрушками – Гора – Управление царством – Спящая красавица – Вечеринка.***

Посылы бессознательному: *Я был пленником своего вос-*

*питания и своей культуры. Но теперь я освобождаюсь от всех сковывавших меня оков. Я изучаю себя и учусь получать удовольствие от себя и своей жизни. Я использую свой жизненный и сексуальный потенциал для подавления влечения к алкоголю. Я понимаю и прощаю своих родителей за то, что они так меня воспитывали, что я вынужден был использовать алкоголь для сохранения своей психики. Я отказываюсь от той жизни, которую вёл и перехожу к другой – наилучшей для меня. Я нахожу и начинаю использовать для улучшения своей жизни все самое ценное, что есть внутри меня. Я учусь не только работать, но и играть и отдыхать. Я преодолеваю все трудности и начинаю управлять собой. И в моей жизни будет все, что нужно для счастливой жизни.*

## ***Супругам, которые хотят восстановить отношения***

Если они оба одновременно проходят лечение, то ей представить себя спящей красавицей, ему – рыцарем. Он должен разбудить ее. Затем они вместе идут за благословением сначала к одним родителям, потом к Богу. Затем Преодоление реки – Дом – Праздник.

***Цепочка после измены мужу***

***Дорога – Пустыня – Колодец в пустыне – Машина с мужем за рулем – Поляна (сорвать и засушить цветок запретной любви) – Гончарная мастерская и новая ваза,***

**которую надо подарить мужу – Дом – Сундук – Праздник.**

Посылы бессознательному: *Я найду силы для избавления от отрицательных эмоций, связанных с изменой. Я преодолею эмоциональную пустыню и приду к оазису жизни. Я принимаю своего мужа и согласна получить помощь от него в восстановлении отношений. Я отказываюсь от этой внезапной любви. Я создаю новый образ своей сексуальности и сделаю все, чтобы он понравился мужу. Я возвращаюсь домой и рада этому. Я отказываюсь от тех своих сексуальных претензий, которые чуть не разрушили мою семью. Я использую все хорошее, что есть во мне для восстановления отношений.*

### ***Цепочка при излишнем весе***

Если у человека есть проблемы с излишним весом, то это является проявлением его страха голода. И когда в Волшебном магазине он берет себе скатерть – самобранку, то бессознательное начинает считать: голод теперь не страшен! Стоит расстелить скатерть и еда будет. Поэтому можно успокоиться и не копить запасы на черный день.

***Дорога – Дремучий лес – Поляна – Цветок – Волшебный магазин (скатерть-самобранка) – Новая одежда – Запретный плод – Гончарная мастерская\Кузница.***

Посылы бессознательному: *Я начинаю двигаться вперед*



*и искать решение своей проблемы. Мир, конечно, сложен и непредсказуем и я его боялся. Но теперь я его не боюсь и мне не нужна защита. Я познаю себя, учусь сам с собой взаимодействовать и становлюсь из-за этого более гармоничным. Голод мне не грозит. Я готов отбросить все свои старые представления, которые довели до проблемы и принять новые концепции. Я освобождаюсь от всех детских запретов. Я принимаю свою сексуальность и использую для того, чтобы быть привлекательным и сбросить уже не нужный вес.*

***Цепочка при ситуациях, вызывающих гнев***

***Решетка – Дорога – Чертово колесо – Битва с драконом – Рыбка в сети – Вулкан – Ведьма/Колдун – Лев/Дикая кошка – Источник забвения.***

*Посылы бессознательному: Я умею выходить из сложных ситуаций. Я начинаю двигаться вперед, где освобожусь от гнева. Я нахожу выход из того круга, который казался мне заколдованным. Для этого я применяю новые стратегии жизни, нахожу новые, нестандартные подходы к решению проблем. Я хозяин своей жизни! Я побеждаю все, что могло разрушить мою жизнь. Я хочу и могу найти выход из той экстремальной ситуации, в которую попал. Я предпринимаю активные действия и освобождаюсь от зависимости от этой ситуации. Я нахожу приемлемые и безопасные способы выхода из гневивших и напрягавших меня ситуаций и взаимоотношений. Я обладаю силами и возможностями для*

преодоления проблем при взаимодействии с людьми. Я сильный и уверенный в себе человек. Я умею за себя постоять. И я такой по праву рождения. Я примиряюсь с потерей и отпускаю ситуацию из-под контроля.

### **Цепочка при навязчивостях**

**Тюрма – Река вниз – Чертово колесо – Встреча с обратительным уродом – Священная корова – Кидаться грязью – Бык/корова – Поляна – Цветок – Символ болезни – Новая одежда.**

Посылы бессознательному: Я освобождаюсь от всех манипуляционных якорей, которыми опутали было меня родители. Я освобождаюсь от всех тех программ, которые они внесли в меня для достижения своих целей. Я начинаю СВОЮ жизнь. Я постоянно развиваюсь! И готов к изменениям в своей жизни. Я нахожу выход из того круга, который казался мне заколдованным. Для этого я применяю новые стратегии жизни, нахожу новые, нестандартные подходы к решению проблем.

Я принимаю себя таким, каков есть и использую все это себе во благо. Я отбрасываю все, что ограничивало мою жизненность, загоняло меня в тесные моральные рамки. Я освобождаюсь или нахожу способы обойти те запреты, которые ограничивали мою жизненность. Я принимаю своих родителей такими, каковы они есть. Я учусь с ними взаимодействовать и получать от них то хорошее, что они мне могут дать. Я делаю свою жизнь лучше: удобнее, уютнее,

*комфортнее. Я познаю себя, учусь сам с собой взаимодействовать и становлюсь из-за этого более гармоничным. Я изменяю свое отношение к болезни или же проблеме. Я отказываюсь от них. Я готов отбросить все свои старые представления, которые довели до кризиса и принять новые концепции.*

Конечно, в большинстве случаев цепочку за один сеанс пройти не удастся. Да это и не обязательно. На следующем сеансе надо начинать с того места, где остановились на предыдущем. И двигаться дальше по цепочке.

Теперь вы знаете – какой посыл бессознательному дает каждый символ-образ. И с помощью цепочек символов можете создавать целые программы целенаправленного изменения психики пациента в нужную ему сторону. И они будут учитывать его индивидуальную историю жизни, его стиль реагирования на обстоятельства жизни и те цели, которые он ставит перед собой.

При навязчивостях также можно использовать такую цепочку символ-образов: ***Тюрьма – Дорога – Мост – Заколдованный круг.***

Посыл, который получает при ее выполнении бессознательное: *«Я освобождаюсь от всех ограничений, которые были наложены на меня родителями и обществом и которые мешали моему движению вперед. Я двигаюсь вперед, преодолеваю все преграды и нахожу выходы из тех состояний, которые казались безвыходными!»*

Вторая цепочка на другой день: *Чертово колесо – Лабиринт – Священная корова – Запретный плод.*

Посыл, который получает при ее выполнении бессознательное: *«Я нахожусь возможность остановить навязанные мне состояния и выхожу из обыденного круга жизни. Я отказываюсь от ограничивавших меня убеждений и нахожусь возможность без вреда для себя получать удовольствие от жизни!»*

Я привел вам в этой части книги свой метод работы в психоанимации с помощью цепочек символов. И то – какие цепочки символов можно создавать? И понятно, что я решал – по своему разумению – что в них включать? На практике получается, что с каждым конкретным человеком все равно надо что-то менять – какой-то символ-образ ему не подходит, а надо какой-то символ-образ, который не входит в цепочку, включать.

Люди очень разные! И даже если они болеют одним и тем же психосоматозом, истории жизни и появления у них этой болезни разные. Вы тоже можете создавать цепочки такими, как вам нравится. Метод еще пока «сырой». Но идея создания цепочек дает простор творчеству психотерапевта. И давайте вместе развивать это новое направление работы с инициированной проекцией символов! Буду рад вашим соображениям – как сделать эту работу еще более эффективной?

## *Медитация для работы в психоанимационном пространстве*

Есть такая медитация на Востоке. Человек поднимает руку вперед и вверх. Затем он опускает ее вниз, при этом делая волнообразные движения вправо/влево. При этом человек представляет, что он таким образом гармонизирует пространство в этом направлении. И говорит: *«Мира, добра и благополучия всем, всем, всем!»* И это он должен сделать во все стороны, вверх и вниз. С точки зрения тибетских лам человек таким образом улучшает свою карму. Мне представляется, что если пациент, войдя в психоанимационное пространство, сделает это, то его задача изменения этого пространства (то есть изменение «ландшафта» его психики) станет на порядок легче.

Не знаю – улучшит ли он с помощью этой медитации свою карму? Но если он сделает это в символическом пространстве, он посылает сигнал своему бессознательному: *«Я пришел сюда с миром! И хочу измениться не через конфронтацию, а через сотрудничество и при помощи компромиссов!»* И я советую вам, уважаемые коллеги, использовать эту медитацию во вводной цепочке после взаимодействия с поляной.

## **Глава 57. Примеры работы в психоанимации, которые подтверждают теорию**

Теперь я хочу привести пример психоанимационной работы, который показывает, что детские проблемы обязательно отражаются на психоанимационных образах.

Андрей, Москва. Пришел ко мне с жалобами, что когда его маленький ребенок плачет, его сковывает, он не знает, что делать, у него начинается паника или раздражение. Он в годовалом возрасте был усыновлен, но приемные родители относились к нему не так хорошо, как бы ему хотелось.

*– Цветок растет где-то в лесу, погребенный под ветками... У него нет бутона... Я оставлю его здесь.*

*– Но ведь ему здесь плохо!*

*– Я выкопаю его и посажу на солнечной стороне поляны. Он расцветает. Надо напоить его. Недалеко есть пруд. Вода в нем не очень чистая, как хотелось бы. Но для полива пойдет.*

*– Набрал воды в ведро. Бегу к цветку. Полил. Пока ничего не происходит. Руки в воде намочил. холодеют. Цветок виден наполовину – виден ствол, а бутона как бы нет.*

*– А что мешает Вам разглядеть?*

*– Не знаю. Присел около цветка и увидел бутон... Он раскрывается... Вокруг колючек немного... У него бордовый цвет. Выкапывать его не хочется.*

*– Может быть, вы хотите еще что-то сделать для него? Может быть еще раз полить? Или может быть, вы удобрите почву?*

*– Да, я пойду к полю. Там ферма. Много коров... Женщина, видимо, доярка. Она мне предлагает молоко. Я попил, набрал в руку навоз, принес, положил у корней, потом пошел к пруду, взял небольшое ведро и полил.*

*– Как Вы думаете – теперь этому цветку здесь, на этой поляне, будет хорошо житься?*

*– Да!*

Этот пример четко показывает, что до лечения проблемы Андрея с чувством брошенности (Он растет где-то в лесу, погребенный под ветками... У него нет бутона... Я оставлю его здесь...) сохранились. И плач его ребенка, естественно, вызывал у него резонанс с не переработанными проблемами. Да и отношение к усыновившим его людям (Я выкопаю его и посажу на солнечной стороне поляны.) тоже оставалось не переработанным (Недалеко есть пруд. Вода в нем не очень чистая, как хотелось бы). Но я надеюсь, что даже та небольшая работа, которую я с ним провел в психоанимации, ему помогла.

Артем. Лечился у меня по поводу подростковых проблем. Он был не желанным ребенком у очень богатых родителей.

И они совершенно не занимались им, а только откупались от него игрушками. Поэтому он очень плохо учился, хулиганил в школе, угонял машину отца и катался ночью по городу..

Я предложил ему представить себя на поляне. И он внешне сказал:

*– Я в аду, везде трупы и огонь. Я ничего не могу сделать, так как мои руки скованы цепью. Эта же цепь сковывает и ноги.*

*– Что ты можешь сделать?*

*– Ничего!*

*– Подумай! Ты можешь разбить эти цепи, расплавить их, выскользнуть из них.*

*– Я выбираю третье. Все, освободился!*

*– Что ты теперь хочешь сделать?*

*– Сбежать отсюда. Я бегу, но меня догоняют.*

*– Что ты можешь сделать?*

*– Бежать в два раза быстрее! Все, убежал! Я пришел к реке из крови, в ней плавают мертвецы, но не совсем. Лодка на реке, но в ней никого нет. Значит надо грести самому. Все, переплыл! Я стою на черной горе. Оказывается вся эта планета – ад!*

*– Что ты можешь сделать?*

*– Ничего!*

*– Но ведь если есть ад, то есть и рай. Если есть дьявол, то есть Бог. Если Бога нет, то не может быть и дьявола. Наверное тебе надо найти тот путь, по кото-*



*рому ты попал сюда?*

*– Меня сюда притащили, дороги нет.*

*– Может быть ты обратишься к Богу?*

*– Его здесь нет!*

*– Бог всеведущ и всемогущ! Если ты искренне обратишься к нему, то он тебе поможет.*

*– Вижу дорогу к свету!*

*– Значит Бог указал тебе дорогу, но решил, что ты должен сам пройти этот путь.*

*– Я вышел в мир живых!*

*Следующий сеанс:*

*– Я в абсолютно белом пространстве. Нет совершенно ничего.*

*– Жди, может быть через некоторое время появится что-нибудь: движение, цвет, звук.*

*– Да, сзади меня появился маленький дубок.*

*– Что ты можешь сделать для него?*

*– Полить его. Он начал расти. Вырос большой, крепкий дуб в три обхвата.*

После лечения родители отправили его на два года на учебу в Австралию. И это вкупе с моим лечением помогло ему повзрослеть и перестать дурить.

Еще один пример. Наталья, Москва. 31 год. Пришла ко мне с жалобами, что у нее никак не получается выстраивать отношения с мужчинами. И поэтому до сих пор девственница. Живет с родителями и постоянно ссорится с ними. В ее

комнате бардак, какой бывает у подростка, из-за чего чаще всего и ссорится с мамой. Зависает на компьютере. При этом она кандидат наук, преподает в институте. Увлекается фотографией. Все мужчины для нее или физические или моральные уроды.

И я на примере небольшой работы с ней хочу продемонстрировать диагностические возможности Психоанимации. После проведенных двух сеансов я отказал ей в помощи потому, что образы, которые у нее появились при психоанимационной работе ясно и четко сказали мне: «Ты не справишься со мной!»

Камеру открывает ключом, который у нее есть. В тюрьме никого нет. Она поднимается на крышу, откуда расстилается очень красивый вид. Не хочет ничего делать для того, чтобы выйти из тюрьмы. На мое стимулирование сопротивляется (мне и здесь хорошо!»

*– Но ведь тюремщики могут вас хватиться и опять заключить в камеру. Но в этом случае отберут ключ.*

*– Нет их здесь! Как же я пойду наружу? Там ведь до еды идти далеко... Я хочу сначала поесть в тюрьме. Да, здесь ваза с фруктами. Но я их не хочу есть... (надолго замолкает).*

Зачем она начинает шевелиться, появляется страдальческое выражение лица. И я был вынужден прекратить сеанс. После сеанса сказала, что у нее занемела правая рука и появилась злость, раздражение на меня.

На следующем сеансе я предложил ей найти на поляне предмет, который символизирует ее проблемы с мужчинами. Она увидела камень.

*– Пусть лежит, он не мешает. Здесь нет деревьев, а на камень можно опереться спиной. Я просто уйду с поляны.*

Затем она пошла по дороге. И я ей предложил:

*– Может быть вы найдете в этом пространстве королевство в котором вы будете королевой при царствующем короле?*

*– Я вижу этот замок, он сверкает. Но что-то меня не пускает так далеко. Я хочу в хижину.*

Она ее нашла... Там она поела и легла спать. И я понял, что этот камень мне не разбить! Под лежащий камень воду (а в психоанимации она символизирует энергию организма, в том числе и сексуальную) силком не зальешь.

## *Психоанимация при эксплозивности*

Как-то у меня лечился один известный музыкант. Вообще, по своему опыту работы с ними в Йошкар-Оле я знаю, что это очень неуравновешенные люди. И это только дает им возможность что-то творить. Но этот мой пациент был настолько неуравновешен, что не только вспыхивал по малейшему поводу, когда в группе возникали разногласия, но и распускал руки, особенно относительно женщин.

Понятно, что он после этих взрывных психопатических эксцессов сильно сожалел об этом. Но ничего с собой не мог сделать. Я провел ему стандартный набор авторских техник на основе принципов НЛП. Но особенно хорошо на него подействовал символ-образ «Вулкан».

Я предложил ему представить вулкан. И сказал, что он уже много раз извергался и приносил много разрушений. И опять готов вот-вот взорваться. И сказал, что его надо обезвредить. И сделать так, чтобы он больше не представлял опасности для людей.

Он мне ответил:

*– Это же вулкан! Что я могу против него сделать?*

*– В этом пространстве все зависит только от Вас, от того, что Вы считаете возможным или невозможным для себя. (долго думает).*

*– Не знаю. Может быть, его заткнуть сверху?*

*– Но ведь от этого внутреннее давление будет только нарастать.*

*– Да... (опять долго молчит).*

*– Алексей! Нужно сделать так, чтобы энергия вулкана использовалась на выработку полезной энергии.*

*– Хорошо, я просверлю несколько скважин, через которые буду накачивать воду из соседней реки. Вода будет охлаждать лаву, превращаться в пар и крутить турбины, вырабатывая электричество.*

*– А куда Вы денете электричество?*

– Я его направлю в свое царство.

– Отлично! Действуйте! (долго молчит).

– Вулкан даже изменил свой вид. К нему стало больше доверия.

– И теперь он не взорвется?

– Нет, если за ним следить.

– Но ведь вы, надеюсь, набрали квалифицированный персонал, они будут следить за процессом?

– Да!

– Теперь поднимитесь на вулкан, как на гору и обратитесь к Богу.

### *Избавление от синдрома беспокойства с помощью создания зоны безопасности*

Светлана. Пришла ко мне с жалобами на нарушение сна, двигательное беспокойство ночью (типа накрутки по механизму углубляющейся спирали). Считает, что надо уезжать из страны, так как она разваливается. И чтобы не погибнуть «под ее обломками», надо учить язык и сматываться за границу. Видимо также ее беспокоит работа – она главный бухгалтер одной из очень крупных фирм. А мы знаем – как они «аккуратно» платят налоги! И страх тюрьмы тоже заставляет бежать как можно дальше от этой страны.

Муж вроде бы с ней согласен. Но пассивно сопротивляется – не учит язык, набирает у себя на кафедре все боль-

ше и больше совершенно «ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ» дел. И таким образом ее желание никак не реализуется. И поэтому бессознательное ночью заставляет ее «бежать» в символической форме, вызывая двигательную лихорадку.

Я ей провел рефрейминги, рациональную психотерапию (и так далее и тому подобное). Но переломить ситуацию удалось только при помощи психоанимации.

В тюрьме подпилила решетку и достаточно быстро вышла из нее. Пошла по дороге и уперлась в страшный лес. (символ ее страха перед российским социумом).

**– *Надо пробежать лес как можно быстрее!***

**– *А вдруг все таки не удастся, не успеете? Может быть, выбрать другую дорогу?*** (таким образом я ей намекаю, что нужно что-то изменить в своей жизни. И те последствия, которых она боится, перестанут ей угрожать).

Она согласилась со мной и вернулась немного обратно. Увидела солнечную дорогу и пошла по ней.

**– *Деревенька какая-то неказистая. Я не хочу в ней жить!*** (таким образом проявляется установка, что жизнь в России с ее точки зрения только такая).

**– *А вам и не обязательно в ней жить! Вы можете найти коттеджный поселок. И, или построить дом или же занять готовый.*** (таким образом я намекаю ее бессознательному, что и в нашей стране можно найти удобное, уютное и безопасное место).

**– *Надо отдохнуть и идти дальше. Вот коттеджный***

*поселок, он за высоким и крепким забором. Дом с французскими окнами, собачка, цветы и дети. Мне здесь нравится!* (этим образом ее бессознательное согласилось с тем, что действительно такое место в нашей стране можно найти).

*– Вы сможете жить в этом доме?*

*– Да!*

*– Тогда поешьте, попейте и засните. Здесь безопасно и можно спать спокойно!*

*– Но нужно, чтобы пришел муж.*

*– Ну, мы живем в эпоху сотовых телефонов.*

*– Он пришел. Мы легли, я к нему прижалась... Мне хорошо! (долго молчала).*

*– И когда заснете, скажите: «Заснули».*

*– Заснули.*

*– Спите глубоко и спокойно. Спите и набирайтесь сил! Завтра будет новый день и начнется новая жизнь. И когда выспитесь и почувствуете, что набрали сил, скажите: «Выспалась!»*

*– Выспалась!* (этим приемом я закрепляю достигнутые изменения. Когда она говорит, что выспалась, то через это признает, что набралась сил и готова к новой жизни).

После этого я вывел ее из гипнотического состояния. И это выведение («Вы хорошо отдохнули! После сеанса гипноза вы будете чувствовать себя прекрасно. У вас будет прекрасное настроение и прекрасное самочувствие! Проснитесь! Откройте глаза!» является символической инициацией

ее новой жизни)

Прошло уже полгода. Она в стране. И насколько я знаю, чувствует себя хорошо!

## *Использование семейных мифов при психоанимационной работе*

Елена, Москва, 31 год. Пришла ко мне с жалобой на то, что в 19 лет у нее исчез месячный цикл. Ей назначали противозачаточные препараты и в результате цикл появлялся. Но яйцеклетка, которую при этом брали, была недозрелой. В 17 лет познакомилась с парнем младше ее на три года. У них были прекрасные отношения. Но отец, которого она очень любила, говорил ей: «Зачем он тебе нужен? Он все равно тебя бросит. У меня в эти же годы была девушка на 3 года старше. И она меня бросила!»

В-общем, капля точит камень... Она в 19 лет ТОЖЕ бросила этого парня! И у нее тут же прекратился месячный цикл! Через два года они опять стали встречаться, он даже стал ее первым мужчиной. Но. Отцовские программы оказались сильнее! Они опять расстались. Через три месяца она вышла замуж за другого человека, с которым и живет до настоящего времени.

В Машине времени она внезапно увидела себя 19-ти летней. И как отец ей говорит вышеописанное. После сеанса она была ошеломлена (я никогда не думала, что это с этим свя-



зано! Но думаю, что это действительно так!) Затем я провел ей рефрейминг, коррекцию шкалы ценностей и опасностей. Но самое интересное (и я думаю – самое важное и главное) произошло при психоанимационной работе.

В волшебном магазине она взяла яблоко Евы! И когда я услышал про ее выбор, я понял, что это то, что надо! И сказал ей: *«Да, отлично! Когда-то наша прародительница вкусила это яблоко и обрела возможность и способность рожать детей. А когда она дала его попробовать Адаму, то он возжелал ее и оплодотворил. Правда, после этого Бог их выгнал из Рая. Но мне представляется, что в том и был его первичный Замысел. Для того он и создал Адама и Еву, чтобы они плодились и размножались. Но без грехопадения это было бы невозможным! И Бог отправил своего слугу – Змея, чтобы он подтолкнул Еву к этому шагу».*

Смысл моего сообщения для ее бессознательного: «Отец родил свою дочь не для того, чтобы она была несчастной. И все, что он говорил своей 19-ти летней дочери, говорилось из самых лучших побуждений. Но если всю жизнь слушаться родителей, то можно бесцельно прожить ее в «Раю». И надо послушаться отца! И начать пусть и трудную (а она безусловно станет труднее, когда появится ребенок), но свою и настоящую жизнь. Для которой Елена и РОЖДЕНА!» Мне очень понравилось быть в этом случае «Змеем»!

## *Работа со слепотой*

Я недавно работал со слепым мужчиной. Он ослеп в 14 лет после менингита, который возник из-за неудачно удаленного фурункула в «зоне смерти» – на верхней губе. Но истинной причиной оказался страх, что родители разведутся. И это заблокировало восстановление зрения (если я буду слепым, то родители вынуждены будут жить вместе!)

Я в Храме сказал ему: **«ПОСМОТРИ – стекла окон совсем не пропускают свет. ТЫ МО-**

**ЖЕШЬ ИХ ПОЧИСТИТЬ?»** Он сказал, что да, сможет. И почистил их. А потом я его спросил: **«ТЕПЕРЬ ТЫ БУДЕШЬ ХОРОШО ВИДЕТЬ через стекла ОКРУЖАЮЩИЙ МИР?»**

Я вроде бы только задал вопрос. Но выделенные мною большими буквами слова являются внушением, которое совместно с его психоанимационной работой могут инициировать процесс восстановления зрения. Я думаю, что он таким образом дал команду своему бессознательному на восстановление зрения. Понятно, что я сделал не только эту технику, но еще много другого – и техники, основанные на принципах нейролингвистики, и Машину времени. И я надеюсь, что это даст эффект.

При работе со слепыми людьми на горе обратиться к Богу и попросить у него немного жизненной энергии для оживле-

ния глазного нерва. При этом надо сказать Богу, что он будет интенсивно работать в сторону восстановления зрения, но ему нужна поддержка и помощь. Также найти источник с живой водой.

## Глава 58. Лечение с помощью психоанимации Ани

А теперь для иллюстрации того, как я работаю с цепочками символ-образов, приведу несколько клинических примеров. И самый интересный и самый показательный пример – моя работа с Аней.

Уникальность его в том, что с данной пациенткой я работал ТОЛЬКО в этой технике. Если с другими пациентами я комбинирую техники и делаю целый комплекс методик, начиная с рефрей-мингов, рациональной терапии и Машины времени и кончая психоанимацией, то здесь я не имел такой возможности.

Моя пациентка, Аня, 16 лет, вначале крайне негативно относилась и ко мне и к лечению. Но ее мама проходила у меня мастер-класс. А потом пришла ко мне на лечение от болезни суставов. И когда она почувствовала эффективность лечения, то попросила меня позаниматься и с дочерью. Раньше она периодически водила Аню по разным психологам, но ... воз был и ныне там! Аня, получив такой негативный опыт, разочаровалась в психотерапии. Но послушалась матери и согласилась прийти на консультацию.

А второй аспект этой уникальности был в том, что мама тоже параллельно ходила ко мне на лечение. И каждый день

она рассказывала мне – что делала и говорила Аня, какие изменения в поведении она заметила. А так как она, худо-бедно, но знала психологию, я получал от нее прекрасную обратную связь. И РЕАЛЬНО видел – как действуют цепочки, как работа с символ-образами приводит к разрядке внутренних комплексов, как реально и каждый день в результате меняется поведение Ани!

На консультации Аня абсолютно закрыта, на вопросы отвечает односложно, чисто формально. Волосы закрывают все лицо и она смотрит на меня косо – как бы через шелку в волосах. Если можно сказать, то она смотрела на меня волком! Ногти окрашены черным лаком. Но волосы высветлены до вульгарной белизны.

Со слов матери практически ни с кем из друзей не общается, сидит в своей комнате, в которой день и ночь горит свет и орет телевизор. С парнем, который в нее влюблен, встречается раз в два месяца и тоже полностью формально. Сын второго мужа мамы, который старше Ани лет на 5, когда ей было 14, предложил ей стать любовниками. Она тогда сильно испугалась и полностью перестала общаться с ним. Во время месячных у нее постоянно бывает рвота, спазмы в низу живота, синеет кожа. При обследовании оказалось, что у нее очень высокий уровень мужских гормонов. И на момент лечения Аня проходила лечение по снижению уровня этих гормонов.

Считает, что у нее очень плохая, бугристая, прыщавая и

тонкая кожа. И каждое утро по часу – два замазывает все это. Если мама все-таки вывозит ее куда-нибудь на отдых, сидит в номере, с наушниками на голове и с компьютером, на экскурсии и море не ходит, из ресторана просит приносить ей еду.

Учится в колледже певческого искусства. Раньше рисовала, но на начало лечения это полностью забросила.

Со слов матери, биологический отец Ани, с которым она давно развелась, алкоголик и болеет сахарным диабетом. И сейчас умирает от этой болезни. У него отец и один из дедов покончили жизнь самоубийством. А у матери Ани оба деда и один из прадедов были раскулачены.

После консультации Аня сказала матери, что ей доктор не понравился, его самого надо лечить – от оптимизма: «Чего он постоянно улыбается?» Но на первый сеанс все-таки пришла.

### *1 сеанс*

На вопрос, как себя чувствует, отвечает, что плохо. Когда же я спросил: «А в чем плохо?» полностью закрылась и у меня появилось ощущение, что если я спрошу еще что-нибудь, она встанет и уйдет. Поэтому я предложил ей лечь в кресло и закрыть глаза. И предложил ей представить себе поляну.

*– На поляне сгоревшая трава. небо красное, какой-то неприятный оттенок красного... солнце очень близко и жжет кожу.*

*– Как вы чувствуете себя на поляне?*

– Хорошо только на небе.

– Что вам хочется сделать на поляне?

– Ничего!

– Тогда встаньте лицом к лесу. И скоро из леса выйдет живое существо – или реальное или же которое существует в наших фантазиях. И когда оно выйдет – опишите мне его.

– Это страшный урод со злыми глазами. Он почти не виден, но то, что можно рассмотреть, все угловатое и страшно худое. Я его боюсь – он может наброситься на меня. Я хочу отойти дальше на поляну, но не могу, как будто что-то держит меня на месте.

– Может быть, вы хотите его покормить?

– Нет, он злой, пусть лучше умрет от голода.

– Но может быть он злой потому, что голодный?

– (долго молчит) Хорошо, я его покормлю. Да, он стал не такой злой и теперь я его не боюсь. Он хочет пойти со мной, но я его с собой брать не хочу.

– Тогда представьте, что где-то на поляне есть цветок – чем-то не похожий на другие. Вам хочется его найти?

– (долго молчит). Хорошо, я поищу его. Это черная лилия.

– Опишите мне ее.

– Цветок как цветок. Мне не хочется к нему прикасаться.

– Может быть, вы хотите что-то для него сделать?

– Ему и так хорошо.

– Но, может быть, ему не хватает воды?

– Хорошо, я полью его. Рядом овраг. В нем вода. Но она с кровью! И в ней плавают трупы, куски тел. Я хочу сначала очистить воду, но у меня ничего не получается. Вода внезапно уходит из оврага и он становится сухой. Мне очень неприятно здесь находиться. Эта земля несет негативную энергию. Я не буду поливать цветок – лучше сорву его, чтобы не мучился.

– Это, конечно, простое решение проблемы. Но, может быть, вы перенесете его куда-нибудь, где ему будет хватать воды, солнца и питательных веществ?

– Я выкопаю его и отдам этому непонятному существу из леса. Он взял и сказал, что найдет место для цветка, если я уйду с поляны. Мне хочется захоронить останки тел. Я закопала их и мне здесь стало нравиться.

– Может быть, вам хочется перекопать землю, принести из леса семена, посеять их и полить водой?

– Мне нравится, что все сожжено.

– Где-то здесь, на этой поляне, пасутся бык и корова. Вам хочется их найти?

– Да, я вижу их. Бык большой, злой и я его боюсь. А корова обыкновенная.

– Может быть, вы что-то хотите для них сделать?



*Может быть вы хотите попросить у коровы молока?*

*– Нет, у нее молока нет – много телят. Я подхожу к быку и набрасываю на него узду... И вскакиваю на него. Теперь бык полностью управляем. Но я хочу позволить ему делать все, что он хочет. Но у меня есть агрессия – я хочу забодать корову. Я приказываю быку и он бодает ее. Но корова оказалась сильной. Мы ее ранили, но она ушла с телятами.*

*– Я на быке еду в деревню. Там много домов, много домашней скотины. Домовладелец говорит, что у этого быка семьи нет, таких забивают на бойне. И он говорит, что бык скоро умрет. И просит меня отдать быка ему. Но я чувствую в нем родственную душу и я ему отказываю. Мы очень похожи с быком, как бы друзья. И чем дальше мы идем, тем спокойнее мне.*

*– Бык скоро умрет – он сильно болеет. У него болят ноги. (мама?) Да, таких забивают на бойне.*

*– Но это ваш друг, может быть, вы ему можете чем-то помочь? Попробуйте найти источник с живой водой.*

*– Бык умер, не дойдя до источника.*

*– Тогда наберите живой воды в ладони и обрызгайте быка.*

*– Он ожил. Но весь как парализованный.*

*– Что вы можете сделать, чтобы поставить его на ноги?*

*– У быка нет желания излечиться. Единственное, чем*

*я ему могу помочь – помочь ему умереть. Я постоянно с ним рядом, пока он умрет. У него нет желания жить – у него была семья, но она умерла на войне.*

*– Вы можете найти их кости, обрызгать живой водой и они оживут.*

*– Нет, кости не оживают!*

*– А вы попробуйте.*

*– Это не реально.*

*– Но это только ваше убеждение.*

*– Я не верю в добро, я не верю в эту чушь! Я хочу, чтобы бык умер. Я хочу, чтобы его перед смертью никто не трепал. Он умер. Теперь я могу спокойно уйти.*

После сеанса Аня на мой вопрос – что с ее точки зрения означают эти образы, сказала, что бык это ее мужское начало, а корова – женское. Больше со мной не общалась – быстро встала и ушла с сеанса. И мне показалось, что она больше не придет на лечение.

Резюме по сеансу: Как мы видим по образам, девочка находится в сильнейшем конфликте с собой. Поле ее жизни выжжено и бесплодно. Ресурсы психики деструктивны и при попытке их использовать на благо себе, «уходят в землю». Существо из леса, как мы знаем, может означать некие отторгнутые части Я, некие влечения и желания. И здесь явно видно, что отторжение на уровне патологии – еще немного и все может дойти до клинического уровня (солнце жжет кожу)!

Цветок, как мы знаем, чаще всего означает личность человека и его отношение к себе. Лилия, тем более черная – символ смерти. И это, безусловно, говорит о некрофилической акцентуации ее личности. И то, что она ничего не хочет сделать для этого цветка, а даже сорвать его, чтобы не мучился, говорит о резком отторжении себя, о желании покончить с этой мерзкой тяготиной, которой с ее точки зрения является жизнь, радикальным образом. У нее безусловно есть неприятие себя и конфликт со своим бессознательным, страх перед ним.

И когда я услышал от Ани такие образы, я хотел ей помочь изменить их. Ведь изменение этих образов в лучшую сторону может привести к изменению отношения к себе и к своей жизни в лучшую сторону. Но как вы видели, Аня оказалась не готова к этим изменениям. И бессознательно сопротивлялась им.

Хотя я думаю, что передача цветка на попечение Существа из леса, вполне позитивно – ведь бессознательное (правда, как оно само это понимает) делает все для того, чтобы сохранить жизнь, здоровье и благополучие как можно дольше. Поручкой тому, что данное ее действие позитивно и проявится через некоторое время в некоем изменении поведения, является то, что она смогла захоронить останки тел. И ей стало нравиться на этой поляне.

Классическое понимание символ-образа «Бык/Корова» – это взаимоотношения с родителями. И в связи с тем, что ее

биологический отец в настоящее время реально находится на грани смерти, то бык на поляне является символом отца. Но так же можно вполне резонно говорить о том, что здесь присутствует еще один слой – ее отношение к своей сексуальности. Бык умирает (ее мужское начало). И хотя он бодает корову (ее женское начало) ее сексуальность выдерживает это и способна дать плоды (как вы увидите в последующих сеансах). Хотя сейчас у этой «коровы» нет для нее молока. И понимая – что означают эти образы, я попытался помочь Ане их изменить. Но опять она оказалась не готова к этим изменениям.

После работы с Вводной цепочкой я понял, что пациент «скорее жив, чем мертв»! И что помочь ей вполне можно. Лишь бы ходила, лишь бы чем-нибудь ее не «спугнуть»! И на последующих сеансах я был чрезвычайно аккуратен по отношению к ней.

## *2 сеанс*

Со слов матери после сеанса закрылась в своей комнате и практически не выходила. Но на следующий день, когда она спросила ее – пойдет ли та на сеанс, согласилась.

На приеме такая же, как и на консультации – на вопросы или не отвечает или отвечает односложно. Когда я пытался спросить о ее страхах (свет и телевизор всю ночь) ничего не сказала, но очень зло посмотрела на меня.

После 1 сеанса лечения увидела сон. Она увидела кровать, а на ней лежит длинная коробка. Она ее открыла, а там

останки бабушки. Почувствовала тошнотворный запах и ей стало очень страшно. Тут в комнату вошла мама и сказала, что эти останки пусть полежат в этой комнате. Она сказала матери, что их надо похоронить. Но мама настояла на своем. После этого проснулась.

После введения в гипнотическое состояние я предложил ей пойти вверх по реке.

*– По берегам терновник, он не дает мне пройти... рвет одежду...*

*– Что вы можете сделать для того, чтобы облегчить себе путь?*

*– Попробую от него избавиться. Сложно, он колется.*

*– Может быть, вы найдете какой-либо инструмент?*

*– Да, я вижу топор, но он завяз в камне. Я сильно дернула и он вылез из камня. Я порубила терновник, но поранилась. Обмыла раны в реке, стало легче...*

*– Река течет с горы, дорога очень скользкая, мокрая. Я иду потихоньку, очень медленно, но получается карабкаться. Река постепенно сужается. Почти у самой вершины пещера, туннель – очень темно. Хотела обойти, но очень скользко. Придется лезть внутрь. У меня есть фонарь. Здесь, внутри, очень скользко, все поросло мхом. Вышла на обратную сторону. Впереди огромная глыба, она мешает мне пройти. Мне по любому придется его убрать – вдруг придется идти обратно.*

*– Я избавилась от камня. Речка сужается. Я прихожу*

к очень маленькому озерку, из которого вытекает река.

– Что вам хочется сделать на этом озере? Может быть, вы хотите попить воды, помыться, покупаться?

– Прикасаться к этой воде опасно – там водятся опасные, зубастые твари.

– Что вы можете сделать с ними?

– С ними сделать ничего нельзя. Можно только отгородиться от них. Я отгородилась камнем. И теперь это безопасно. Я умываюсь, но меня кто-то хватает за руки. Рука женская с перепонками. Кожа болезненно бледная. Хватка очень сильная. И мне хочется пойти за ней.

– Может быть, вы сначала спросите – чего она хочет?

– Она говорит, что хочет меня забрать к себе и никуда больше не отпускать.

– Но я думаю, это не входит в ваши планы?

– Да. Но она обижена – она говорит, что я должна сидеть с ней. И она опечалена.

– Вы сказали, что не сделаете того, что она просит. Но что вы можете сделать для нее?

– У нее есть мечта – попробовать экзотические фрукты из соседнего сада. Она показала – куда идти. Там я набираю фрукты. приношу ей. Она ест эти фрукты и говорит, что больше не будет приставать ко мне.

– Теперь вы можете спокойно наслаждаться этой водой и этим озером?

*– Да... (замолкает на 1 минуту). Вот я умылась и почувствовала себя лучше.*

Мать Ани, которая пришла на свое лечение сразу после сеанса с Аней, сообщила, что длительное время Аня сидела дома, практически подрастеряла всех друзей, занималась только рукоделием и компьютером. Но после прошлого сеанса, когда она пришла домой, не работал лифт. И ей пришлось идти пешком на 18 этаж. И она шла вместе с девочкой с 14 этажа. Они познакомились, разговаривали и на следующий день встретились.

С точки зрения мамы в последние годы это было для Ани невозможно, она жила как бы в раковине и никого туда не допускала. Даже когда приходили родственники и устраивалось застолье, Аню никогда не звали – знали, что все равно не придет. А вчера она, хоть и не села за стол, но вышла на кухню, поздоровалась, взяла что-то в холодильнике и ушла в свою комнату. Мама считает, что эти два случая говорят о несомненном прогрессе в поведении Ани.

Резюме по сеансу: Ее сон, скорее всего, означает, что все старое, что уже умерло или же уже не нужно, должно быть похоронено. Оно уже разлагается, мешает жить в этой «квартире». Но родительские программы пока не позволяют ей выбросить на свалку истории то, что уже отслужило, что уже не нужно для жизни.

Когда человек двигается по реке вверх по течению, это чаще всего означает возвращение к истокам своей жизни. И

мы видим, что для Ани это очень непростой процесс. Что-то внутри нее сопротивляется этому движению (пусть даже на символическом уровне). И создает символические преграды. Но она справляется с ними, хотя и ранится при этом. Уход реки с поверхности в пещеру считается признаком патологии личностного развития. Это в жизни Ани произошло, видимо из-за какого-то мощного стресса или же запрета (камень, который перегораживал проход). Из-за этого «река ее жизни» вынуждена была уйти в «подполье». Но она убрала этот камень и получила доступ к роднику.

С обстоятельствами ее перинатального развития все тоже очень не просто (опасные, зубастые твари, которые водятся в роднике ее жизни). Но теперь она уже сама смогла отгородиться от этой опасности. Русалка, которая пыталась ее затащить в озерцо, является, скорее всего, символом каких-то трагических обстоятельств, связанных с ее рождением. И то, что русалка пыталась ее затащить в озеро, говорит о том, что суицидальная тенденция в Ане зародилась где-то в этом же возрасте. Но она смогла договориться с этой русалкой, покормить ее, дать ей то, о чем та мечтала. И, возможно, эта работа с русалкой дала начало тем изменениям в ее психике, которые я наблюдал на последующих сеансах.

Вообще, при работе с психоанимацией, очень трудно определить – какая работа с каким символ-образом дает импульс к положительным изменениям в психике. Но работа с цепочкой этих образов такова, что один символ-образ уси-



ливают действие другого, а другой – третьего. И результат приходит намного быстрее, чем если бы эти символ-образы проводились классически, как этого требует Символдрама.

### *3 сеанс*

После двух сеансов Аня с мамой отдыхали на Кипре. И третий сеанс был где-то через 10 дней после первых двух. Перед сеансом она очень мрачная, неразговорчивая, что-то невнятно бурчит в ответ на мои вопросы о самочувствии и отдыхе.

*– Река черного цвета. Узкая (метра 3-4). непонятно куда течет. Палочка в воде сразу тонет... трава в воде. Река течет слева направо. Все темно, под ногами камни и пепел, очень много металла, оружие разобранное, патроны. Ничего не хочется делать – хочу утопиться! Это определенная территория, где я должна быть – мне нельзя уйти!*

*– А может вы все-таки попробуете?*

*– Те, кто меня сюда поместил, не пускают.*

*– Посидите, подумайте. И может быть придет решение – что вы можете сделать для того, чтобы освободиться из этого места.*

*– Они сильнее меня.*

*– Но это только вы так считаете. В этом пространстве все зависит от вас. И если вы решите, что вы силь-*

*нее их и справитесь, вы такой и станете.*

*– Как вариант – я могу бороться с ними, но их очень много. Я все равно не смогу их победить.*

*– В этом пространстве вы можете ощущать себя и абсолютно бессильной, но и абсолютно всемогущей.*

*– Но у них много оружия. А у меня его нет... Я не буду искать оружие, я пойду в рукопашную... (надолго замолкает) Ничего не получается! Они все злые, наглые и отвратительные люди.*

*– Может быть, это вам только кажется?*

*– Нет, но теперь мне все равно – убьют меня или нет.*

*– Может быть, вы сделаете что-то нестандартное, то, что они от вас не ждут?*

*– Они думают, что я сумасшедшая. У меня каменное лицо.*

*– Аня! Безвыходных ситуаций не бывает! Надо просто основательно пораскинуть мозгами.*

*– Хочется уколоться наркотиком и забыться.*

*– Но вы ведь прекрасно знаете, что это не выход? Это закрытие глаз, уход в себя.*

*– Да. Я пытаюсь пойти на контакт. Если не получится – буду драться..Но они сильнее!*

*– Они сильнее потому, что вы считаете их таковыми.*

*– Их очень много!*

*– Постройте такой мир, в котором их не будет, и пе-*

*ренеситесь в него.*

*– Они проникают везде, так от них не спастись. Они хватают за руки.*

*– Их сила в вашей слабости! Станьте больше их, сильнее их, увеличьтесь в размерах.*

*– Я лучше буду сидеть на берегу.*

*– Хорошо, тогда может быть, вы создадите силовую защиту, об которую они обломают зубы?*

*(надолго замолкает).*

*– Я зачем-то лезу в гору. Гора очень высокая – 2 км. Когда я поднимусь на нее, я сброшусь вниз.*

*– Но может быть, поднявшись в гору, вы освободитесь, там вас не достанут эти злые люди?*

*– Я не хочу быть там одна. А Бога нет!*

*– Самоубийство не выход! Все мировые религии считают это страшным грехом. А христианство считает, что человек из-за этого губит свою бессмертную душу. И даже если это не так, то Бог вас все равно пошлет на второй круг, так как вы из-за самоубийства сломаете его Замысел относительно вас. И ПОКА вы не выучите тот урок, который он вам дает, он будет делать это снова и снова. Так что прыганием с горы ваших проблем не решить. (надолго замолкает).*

*– У меня нет желания умирать, я просто хочу узнать – что чувствуют люди, которые умирают?*

*(я понял, что мне надо уводить ее от этой «скольз-*

*кой» темы).*

*– Вы на горе. Что вы видите вокруг себя?*

*– Теперь то, что я собираюсь сделать – неизбежно.*

*– Но ведь здесь вас никто не может достать, вы можете здесь отдохнуть, набраться сил. Постойте здесь, впитайте энергию, которая выходит из земли на вершине.*

И на этом я прервал работу с символ-образами. Я почувствовал, что делать в этой ситуации какие-то резкие движения, очень опасно.

После сеанса почти ничего не помнит. Когда я ее разбудил, она порывисто присела из лежачего положения в сидячее, как-то растерянно посмотрела на меня, засмеялась. Сказала, что сильно кружится и болит голова. И как будто она 5 километров пробежала.

После сеанса она вышла во двор, куда выходит окно моего кабинета. А так как это было лето, то окно было открыто, чтобы проветрить комнату. Она вышла во двор и стала ждать – когда на сеанс придет мать. Она позвонила подруге и с ВОСТОРГОМ и с положительными эмоциями рассказывала о том, что съездила отдохнуть ЧУДЕСНО, какая была хорошая гостиница. А вода чистая и теплая. И так далее и тому подобное (классический треп двух подруг).

Со слов матери на Кипре лицо не мазала, ходила и загорала на солнце. Если раньше – хоть в гостинице, хоть в ресторане, хоть одна, хоть с матерью и ее вторым мужем, она все-

гда ходила в наушниках, то в этой поездке одевала их только два раза. Купалась, правда, только в футболке.

Резюме по сеансу: На данном сеансе получилось так, что произошло соприкосновение с очень глубинными слоями психики. И с очень мощными чувствами разочарования, неверия в то, что жизнь свою можно изменить. И, как результат, желание или покончить с собой. Или же уйти в наркотический дурман. И хотя она сказала, что Бога нет, я все-таки изложил ей свое видение отношения Бога к самоубийству. Я основывался в этом случае на фразе, которую она сказала на 1 сеансе (Хорошо только на небе!) Я понял, что разговаривать с ней на этом языке можно и это может ей помочь. И, возможно, это удержало ее на вершине горы. А на последующих сеансах это стало проявляться во все большей и большей адаптивности образов, которые появлялись у нее после предъявления символ-образов.

Вы заметили, что на данном сеансе я занимал очень активную позицию: я внушал ей, я стимулировал ее к борьбе, к поднятию своего самосознания, к активному преодолению. И натыкался на жесткое сопротивление. Но возможно, что эта моя позиция что-то все-таки дала бессознательному. И хотя формально я не получил никакого результата, это потом проявилось в позитивном развитии образов, с которыми она работала.

Показателен ее разговор с подругой. Со слов матери, это совершенно не характерно для нее! Всегда после поездок,

когда ее спрашивали – понравилось ли ей на отдыхе, она жестко и однозначно отвечала, что нет! И здесь явственно видно, что даже уже первые два сеанса дали прекрасный эффект. Но, естественно, внутри нее были такие мощные деструктивные тенденции, что сразу с ними разобраться было нельзя.

#### *4 сеанс*

На сеанс пришла с накрашенными ресницами и губами, лицо открыто от волос. Достаточно эмоциональна и открыта. Хотя на мои вопросы отвечает односложно и формально.

Ночью увидела следующий сон. Летний день и она пошла погулять со знакомой. Они зашли в подъезд, а за ними зашли 4 мужика с ножами. И они говорят, что мы вас зарежем. На этом сон обрывается. Затем она видит себя в гараже и понимает, что она попала сюда из-за этих мужиков. В гараже видно открытое небо. Двери начали гореть. А потом они открылись и она убежала. Ее кто-то начал преследовать, она слышала выстрелы. Потом долго бегала по улице кругами. На этом сон опять оборвался.

Затем увидела старую знакомую – одноклассницу, о которой и думать-то забыла. Она увидела, что они находится в «совковской» квартире и понимает, что убежала из дома. Она видит, что у нее все лицо в гематомах, хотя ее никто не избивал. Она попросилась у них переночевать. Ее перебин-

товали. Потом она увидела себя сидящей на кухне и курящей. Она сказала, что этот эпизод был настолько ярок – как в реальности, никогда не забудет его. Увидела дыру в полу и поняла, что это не дом, а подъезд.

После введения в гипнотическое состояние я ей предложил опять представить себе реку.

*– Река очень мелкая и грязная... Ноги проваливаются в грязь, очень трудно идти... Опять много обломков оружия, патроны.*

*– Может быть, вы можете засыпать эту грязь песком? Будет легче идти.*

*– Да, засыпала.*

*– Легче стало идти?*

*– Да, попроще. Но темно вокруг меня.*

*– Как вы думаете – почему?*

*– Наверное, темное время суток. И темнота не кончается.*

*– Мы знаем, что ночь не бесконечна, рассвет обязательно настанет!*

*– Да, я согласна. Но пока темно. Какие-то напряженные звуки слева и справа от меня. Мне страшно! Но я все равно пойду посмотреть. (надолго замолкает). Звук, видимо, идут извне. Изолироваться сложно.*

*– Может быть для того, чтобы уйти от этих звуков, вы хотите быстрее пойти – к рассвету?*

*– Здесь всегда ночь. И я хорошо вижу в темноте...*

*Очень напряженно – как будто кто-то постоянно смотрит на меня. Вот я двигаюсь туда, куда течет река. Страшно просто идти, надо бежать. Я бегу. Река никак не кончается.*

*– Ничего страшного – вы бегите и бегите. (долго молчит)*

*– Река кончилась. Как будто это конец Земли. Вперед идти некуда. Но назад я точно не пойду – страшно!*

*– Может быть, вы что-то придумаете, куда-то отсюда перенесетесь?*

*– Как-то все меня здесь сильно давит, даже от этого мне печально. Делать ничего не хочется. Хочется найти кого-нибудь, рядом с ним будет легче. Но он должен сам найти меня. И он может кардинально изменить меня, он будет воздействовать на меня плодотворно.*

*– Прекрасно! Но для того, чтобы он вас нашел, вам надо облегчить его задание. (на это она ничего не отвечает и долго молчит).*

*– Я на темной стороне, это как бы ад! А он на светлой стороне, ему здесь делать нечего. Мне придется идти туда, где светло. Меня преследует чувство, что он будет со мной всю жизнь, я без него как бы ополовинена. Мне печально..*

*– Если вам хочется, идите на светлую сторону.*

*– Да, я пойду на свет. хотя мне это неприятно – я не люблю свет. Светлая сторона там – за преградой. Но*



*я не могу разобраться – что я там вижу. Это, скорее всего, мегаполис.*

*– Отлично, вы пришли сюда – на светлую сторону. Теперь вам надо найти Волшебный магазин. Где он здесь может находиться? Попробуйте его найти.*

*– Вот я иду. Город какой-то странный для меня – слишком чистый. Ощущение, что люди меня не видят – я как душа без тела для них. Сквозь меня проходят машины, собаки. (внезапно прервалась и долго молчит). Я нашла этот магазин.*

*– Опишите мне его.*

*– Это какой-то современный павильон из стекла и металла.*

*– Вы можете в него войти?*

*– Да.*

*– Что вы там внутри видите?*

*– Много разных предметов. Но ничего из того, что здесь есть, мне не нужно.*

*– Ничего страшного. Просто идите по магазину, берите волшебные предметы в руки, перебирайте их. И, может быть, вы поймете – что вам нужно?*

*– Наверное, какое-то оружие. Мне кажется, что если я возьму оружие, то это будет самый лучший выбор. Если этот человек будет со мной дальше, придется пробиваться по жизни. Я возьму меч-кладенец.*

*– Хорошо. Теперь подойдите к зеркальцу и спросите его*

*– что вы должны сделать в жизни, чтобы это стало платой за этот меч?*

*– Я там вижу лицо. Абсолютно все в царапинах. В синяках. Сам по себе не уродец, но воспринимается уродцем. Мне кажется, что за эту вещь мне придется побороться.*

*– Ну что, возьмете себе меч-кладенец?*

*– Да.*

*– А теперь подумайте – может быть, вы хотите взять Аленький цветочек?*

*– Возьму, но он не мой.*

*– Как это – не ваш?*

*– Не знаю. Но он не аленький. Это должен быть только цветок?*

*– Да, желательно, чтобы это был цветок. И он может стать для вас лучом света в этом темном царстве.*

*– Хорошо, я возьму, если надо.*

*– Приколите его к груди со стороны сердца.*

*– Но мне некуда и нечем его приколоть.*

*– Тогда вплетите его в волосы.*

*– Он все время из них выпадает... Возьму в руки и буду нести его так.*

*– А теперь выйдите из Волшебного магазина. Что вы видите вокруг себя?*

*– Город не изменился. (молчит 5 минут). Ощущение,*

*что продолжаю что-то видеть. Как будто камера наблюдения зафиксирована. Она показывает одну картину.*

*– Очень много мусора, мусорные баки. Я сижу около них по-турецки. Много людей проходит мимо. Мне здесь морально очень плохо.*

*– Вы можете не сидеть здесь – около мусорки.*

*– Хочется не существовать. Но я не могу уйти. Он должен найти меня.*

*– Может быть, Аленький цветочек даст ориентир, будет маячком для него?*

*– Я не могу уйти. Что-то не дает мне это сделать, что-то гложет. Этот человек будет защищать меня – как в сказках.*

*– Отлично! Я думаю, что теперь вы его дождетесь. У вас есть меч-кладенец, с помощью которого вы защититесь от всяких угроз, пока он вас не найдет. А Аленький цветочек будет для него маячком.*

На этом работа с символ-образами была на этом сеансе закончена.

После сеанса кружится голова (как после самолета). Помнит черную реку. А всю работу на светлой стороне не помнит. Говорит, что у нее ощущение, что я кого-то жду. И все!

Резюме по сеансу: Сон, скорее всего, визуализирует ее страхи относительно мужчин. Жизнь, общество, культура настаивают на том, чтобы взаимодействовать с мужчинами.

Но она их воспринимает как агрессивных существ, от взаимодействия с которыми может быть очень много проблем. И то, что она убежала от них, то, что ее избили, говорит, что она боится всего, что связано с реализацией сексуальности.

И спасение от опасной сексуальности заключается только в том, чтобы убежать от давления окружающего ее общества и стать самостоятельной (курение для подростка очень часто является неким фетишем, который позволяет ему проявить свою самостоятельность и идентифицировать себя как взрослого человека, который сам решает – что ему делать?).

Те образы, которые появляются у Ани после предъявления символ-образа, говорят о том, что она уже пытается переделать свою жизнь. И у нее начинает получаться. Но главное то, что она уже с желанием откликается на мои предложения что-то изменить вокруг себя. Хотя она «не видит света впереди» (темно вокруг меня). Обломки оружия, разбросанные патроны на символическом языке, скорее всего, означают проигранные ею предыдущие «бои» с жизнью. И возвращение на эти поля и изменение пространства для бессознательного означают некий реванш.

Мы видим, что река ее жизни пока кончается в никуда – на краю Земли. Дальше ей идти, как кажется, некуда. Но положительно то, что она не хочет возвращаться обратно – к тем страхам, которые управляли было ее жизнью и ее реакциями на окружающее. И хотя на данном этапе она еще не знает – куда ей идти и что ее впереди ждет? – она все-таки

не хочет возвращаться к старому.

И ей, естественно, нужна помощь. И мы видим, что она уже готова идти за ней. Она перебирается на светлую сторону. Для ее бессознательного это означает отказ от старых страхов и приказ двигаться к новому. И понятно, что на первых порах в этом пространстве она чувствует себя не очень уютно (слишком чисто для меня). И присутствие ее здесь еще только формально (я как душа без тела). И хотя ей пока не нравится свет, она упорна в своем желании остаться в этом пространстве.

Интересна ее работа в Волшебном магазине. Она без колебаний берет меч-кладенец (то есть готова защищаться от опасностей), но Аленький цветочек (который символически означает некий маячок, на который придет мужчина) у нее все время выпадает из волос. Это, как мне кажется, означает, что она, хотя и понимает (и хочет!), что в ее жизни должен появиться мужчина, еще к этому не вполне готова.

Старое конечно-же тянет ее обратно (я сижу около мусорных баков). Но она упорна в своем желании дождаться того человека, который защитит ее на всю жизнь. Символически она сделала все, чтобы это произошло – она защищена от опасности и дала ориентир этому человеку – где она находится.

### **5 сеанс**

После 4 сеанса увидела сон. Идет вечеринка с родственниками. Она заглянула в шкаф и видит там труп какого-то из-

вестного и красивого человека. Мне все говорят: «Посмотри на него!» А мне противно. Они все смеются надо мной и все время настаивают на своем.

После введения в гипнотическое состояние я предлагаю ей представить, что она сидит в тюрьме. Она очень быстро освобождается, нарисовав дверь. После этого я предлагаю ей пойти по дороге.

*– Дорога асфальтированная, но вся в трещинах и ямах... Вдоль дороги – побитые фонари... Снова стало темно.*

*– Почему?*

*– Тут так всегда! Мне нравится, когда темно. Очень неровная дорога, огромные ямы.*

*– Может быть, вам хочется засыпать их?*

*– Они мне не мешают. Я вижу один единственный целый фонарь. Хочу сесть под него. Очень сильное желание начать истерику, биться головой о фонарь.*

*– Может быть, вы как-то уж обойдетесь без биения головой?*

*– Выплеснуть напряжение надо. Я делаю то, что мне хочется. Для меня это в порядке вещей.*

*– Стало легче?*

*– Да. Много битого стекла, хочется порезать руки стеклом, валяться и истекать кровью. Очень приятное ощущение.*

*– Может быть, уж до крови-то не надо?*

– Нет, вместе с кровью уходит все противное. У меня такое угнетенное состояние, что хочется плакать как ребенку – до потери сознания. Мне никто не хочет помочь!

– А я?

– Я так не думаю.

– Для того, чтобы принять помощь, надо доверять человеку. Вы, наверное, согласитесь, что уж я-то вам принести вреда не хочу?

– Я не уверена. Все люди равнодушны ко мне..

– Конечно. И это реальность жизни. Нужно самой им что-то давать, И тогда они тоже дадут вам желаемое. Без этого вы ничего не получите.

– Странно! Мне хорошо под этим фонарем, прямо хочется его обнимать. Но у меня отвратное состояние в моральном плане.

– Может быть, вы что-то сделаете, чтобы оно улучшилось?

– Я не знаю – что?

– Так подумайте – на блюдечке с голубой каемочкой вам никто ничего не принесет. (надолго замолчала).

– Может быть, вы уберете битое стекло, отремонтируете фонарь?

– Я это и делаю.

– Хорошо! А что вы сделали?

– Все что можно: убрала стекло, засыпала ямы, от-

*ремонтировала свет.*

*– Стало легче?*

*– Нет!*

*– Что вы можете сделать еще? (надолго замолкает)*

*– Какое-то состояние вечной побитости. Это что-то врожденное. У меня как будто переломаны все кости. Я как будто полуразложившийся труп.*

*– Но в этом пространстве вы устанавливаете правила, вы можете сделать что-то для себя. Например, место под этим фонарем.*

*– Везде проститутки ходят.*

*– Тогда, может быть, вы уйдете отсюда?*

*– Иду по дороге. Там впереди просвет – там уже ближе к утру. Мне совсем не хорошо. Меня тянет, я могу упасть.*

*– Тогда, может быть, вы возьмете палку, чтобы на нее опереться?*

*– Девушка, которая стоит на обочине, идет мне помогать... Я ее, наверное, знаю...*

*– Она вам помогает?*

*– М-м-м... Там впереди все ярче свет. И дорога становится ровнее.*

*– И вы все быстрее и легче идете по дороге?*

*– Такого нет.*

*– Но вы идете?*

*– Я стою.*



*– А где девушка?*

*– Мы разговариваем. Мне хочется с этой девушкой пойти обратно к фонарю.*

*– Но там-же одни проститутки?*

*– А она тоже проститутка. Но она очень хороший человек. Она меня хорошо понимает. Мы одинаково мыслим, судьбы почти одинаковые. Мне хорошо здесь с ней.*

*– На этом мы останавливаем работу.*

После сеанса все помнит. Я ей предложил почитать мою книгу по разумному эгоизму, но она отказалась.

Резюме по сеансу: Ее сон, скорее всего означает соприкосновение с некой частью себя, которую она вытеснила и считает «мертвой». Хотя другие так не считают, они все время настаивают, чтобы она с этим общалась.

Тюрьма на символическом языке означает некую серьезную зависимость (от родителей, от любимого человека, от представлений, идеалов и догм). И освобождение из тюрьмы дает бессознательному посыл, что пора избавляться от всего того багажа, который тяжким бременем висел на ногах и мешал двигаться по жизни. Аня делает это с помощью своих творческих способностей. И в будущем, скорее всего, она с помощью своего творческого потенциала, развивая его, будет становиться все более адаптивной и психологически свободной.

Дорога означает движение по жизни. И хотя у нее дорога на сей раз асфальтированная (что уже хорошо, так как гово-

рит, что бессознательное начало относиться к жизни более позитивно и ему уже она не кажется такой безнадежно грязной и трудной), на ней трещины, огромные ямы и так далее.

Это, конечно же, говорит о том, что бессознательное считает, что в этом мире слишком много преград и опасностей. А побитые фонари говорят о том, что в жизни постоянно существует угроза агрессии от других людей. И невозможность избавиться от этого заставляет ее нервничать, закатывать истерику и биться головой об фонарь. Понятно, что это достаточно стандартная реакция для людей в подобных ситуациях.

Но Аня от этого получает мазохистское удовольствие, что безусловно говорит о том, что некая часть ее страданий в жизни демонстративна и манипулятивна. Но это только небольшая часть – своеобразная защита. Основным состоянием ее души до лечения было ощущение вечной побитости, пере-ломанности всех «костей». В-общем, жернова воспитания очень основательно поработали над ней! И, опять же, мы через образы замечаем, что тенденция выхода из бесконечного круга страданий, которая проявилась на прошлом сеансе, продолжается и усиливается (Там просвет – ближе к утру!)

Символические образы проституток, скорее всего говорят о ее отношении к сексу. Но на данном сеансе мы видим явное движение в этом вопросе в положительную сторону – она принимает помощь, хоть и проститутки, но очень хорошей

женщины (хотя я и относилась всегда к сексу как к грязному делу, все-таки это не всегда так – секс может быть и безгрешным!)

## *6 сеанс*

Перед сеансом не просто скованна и подавлена, но и агрессивна. На мой вопрос как она в течение этих суток себя чувствовала, чем занималась, злобно взглянула на меня и спросила: «А зачем вы это спрашиваете?» Я испугался и прекратил расспросы.

*– Представьте себе, что вы стоите на берегу реки.  
(долго молчит)*

*– Вы видите реку?*

*– Да.*

*– Эта та же самая река?*

*– Нет. И я не хочу о ней говорить вам.*

*– Хорошо, тогда просто взаимодействуйте с нею. И если вам потом захочется что-то сказать мне – скажите.*

*– Я на дне... Там все плохо... Не хочу здесь быть!*

*– Может быть, вы сделаете что-нибудь и всплывете?*

*– Не могу, у меня на шее петля. Другой ее конец тянется в землю.*

*– Возьмитесь за веревку обеими руками и вырвите ее из дна.*

– Я выплыла на поверхность. И меня несет к водопаду.

– Надо, наверное, прибиться к берегу?

– Там гладкие стены, не за что ухватиться.

– Может быть, вы поднырнете и найдете там – за что зацепиться?

– Меня сбросило с водопада. Теперь можно выйти на берег. Что мне делать теперь?

– А что вам хочется?

– Не знаю.

– Тогда идите вниз по течению – туда, куда течет река.

– Нет, река сразу же впадает в озеро...

– Ну, если река впадает в озеро, то значит, что она из него где-то выходит. Идите – ищите исток.

– Нашла. Мне идти вниз по ней?

– Да.

– Трудно идти, камни на берегу очень скользкие.

– Вы можете подняться вверх и идти по-над рекой.

– Здесь очень много кустов с шипами. Просто заросли какие-то.

– Если трудно пройти, то вы можете попробовать прорубить дорогу.

– Там впереди очень крутой спуск и скала, я могу здесь разбиться!

– Может быть, вы вырубите здесь ступеньки?

– Да, можно. Я спустилась. Это начало реки.

*– Но вы ведь шли было вниз по реке?*

*– Да, но я у истока, не знаю как это получилось.*

*– Хорошо, что вы видите?*

*– Это яма грязная, из которой вытекает ручеек. Мне хочется уйти подальше от этой реки.*

*– Может быть вам хочется что-то сделать?*

*– Нет!*

*– Идите куда хочется, и описывайте все, что вы видите на этом пути.*

*– Там есть дорога. Неровная какая-то дорога. И очень-очень длинная.*

*– Но ведь главное то, что дорога есть, она обязательно куда-то ведет. И вы можете идти по ней.*

*– Я иду. Мне постоянно попадается очень высокое существо мужского пола. Я прохожу мимо, а оно появляется впереди буквально через два метра.*

*– Может быть, это означает, что с ним надо поговорить? Или же оно от вас чего-то хочет?*

*– Нет! Я не хочу с ним иметь никаких контактов! Но я и не могу уйти с этой дороги – оно стоит передо мной.*

*– Подумайте: что вы можете сделать в этой ситуации?*

*– Мне нужно убежать от него.*

*– Но ведь можно с ним и бороться, если оно вам мешает идти к своей цели?*

*– Мне это отвратительно! Оно меня раздражает*

*очень сильно.*

*– Так сделайте же тогда что-нибудь, чтобы оно больше не могло вас преследовать.*

*– Уговорить его не получается, только физической силой. Он очень сильный, напор очень мощный.*

*– Но ведь и вы можете быть сильнее его! Найдите в себе эту силу...*

*– Оно меня сильно раздражает, хочется забить его до смерти. Оно уходит. Но я чувствую, что оно вернется.*

*– Это не важно! Важно, что вы его победили! И если оно опять вернется, вы будете еще сильнее и победите его быстрее. И навсегда прогоните его.*

После сеанса все помнит. Достаточно сильно болит голова. И можно сказать первый раз за время, пока я с нею работал, она сама пошла на контакт и сама мне задала вопрос: «Как вы каждый день с такими вещами можете работать?» Я ей сказал, что не у всех все так плохо в образах и не у всех все идет так тяжело. На это она мне сказала, что у меня все хорошо, у меня нет сложностей. И ушла. После этого пришла мать и сказала, что Аня как бы постепенно оттаивает.

Резюме по сеансу: На этом сеансе видно, что Аня все более активно начинает освобождаться от всего того, что тянуло ее «на дно». И у нее это начинает легко получаться! Понятно, что мне хотелось избежать ее падения с вершины водоппада, так как я считаю, что это является символическим эквивалентом ожидания серьезной катастрофы в жизни. Но

как оказалось для Ани это было своеобразным выходом (я должна через это пройти, так как пока меня несет река жизни туда, куда захочет. И я ничего не могу с этим сделать. Мне придется пройти через сложный период своей жизни. Но после этого я освобожусь от этой тирании!)

Примечательно то, что впервые она прямо просит у меня советы. То есть она становится готова принять мою помощь. И принимает эту помощь через выполнение моих инструкций.

И вот, при движении вниз по реке, произошел очень примечательный случай. Она вроде бы двигалась вниз, а пришла к истоку. Я считаю, что в этот момент бессознательное Ани перехватило инициативу и выдало образ, с которым крайне необходимо было в данный момент поработать. Возможно, что в результате нашей работы в этой сфере психики (а начало реки, родник является символом прихода к истокам своей жизни, то есть к перинатальным матрицам) здесь накопилось такое напряжение, что требовалась срочная помощь. Но Аня (сознательно?) не захотела с этим работать и ушла на дорогу. Мне представляется, что даже такое кратковременное взаимодействие с этими образами в данный момент сняло напряжение.

Борьба с существом мужского пола может означать и неприятие «настырного» поведения мужчин. Но может означать и некие отторгнутые и агрессивные тенденции ее психики. И победа над ними означает еще один этап ее психо-

логического взросления.

Но вполне может быть и так, что это ее борьба со своей сексуальностью. И на одном из последующих сеансов это подтвердилось, когда она встретила с подобным существом и она поняла, что он к ней проявляет сексуальный интерес. И она стала к нему терпимее относиться.

## 7 сеанс

Перед сеансом находится в обычном для нее здесь состоянии (я пришла сюда не для того, чтобы отвечать на ваши вопросы). То есть практически через две минуты после того, как она вошла в кабинет, я уже делал введение в гипноз.

*– Представьте себе, что вы опять стоите на дороге.*

*– Дорога та же самая. Те же самые фонари. Справа от дороги замок – старый английский замок.*

*– Может быть, вы хотите войти в него?*

*– Все равно. Хорошо, я войду. В холле я вижу винтовую лестницу наверх. Там, наверху две двери в какие-то комнаты. Здесь никто не живет.*

*– Может быть, вам хочется посмотреть – что там за дверями?*

*– Нет!*

*– Тогда что вам хочется сделать?*

*– Подняться по лестнице еще вверх или выйти. На самом верху еще одна комната. Там есть очень старый-*



*раздолбанный рояль. Есть сундук с выбитым замком. решетки на окнах.*

*– Есть старый рояль. Может быть, вы хотите на нем поиграть?*

*– Нет!*

*– Посмотреть – что в сундуке?*

*– Он пуст. Есть выход на чердак... Но он закрыт и забаррикадирован, висит очень много замков.*

*– Может быть, вам хочется сбить эти замки и выйти на чердак?*

*– М-м-м. Под крышкой рояля все ключи от дверей. Я могу снять замки. Дверь очень тяжелая. с трудом открываю ее. Там очень темно. Спустился вниз – там есть факел. ТЕПЕРЬ У МЕНЯ ЕСТЬ ФАКЕЛ! Я могу войти на чердак. Очень большой чердак, окна забиты досками. практически сгнил и провалился пол. Крыша тоже протекает. Замок каменный, а чердак – странно – деревянный. Стены поросли мхом. Есть кровать. неприятная.*

*– Чем она неприятна?*

*– Сама кровать нормальная. Пугает постельное белье. Матрас весь исполосован как будто ножом, одеяло рваное и сырое, на подушках четкие следы крови.*

*– Может быть, вы хотите навести порядок на чердаке, все отремонтировать, сбить доски с окон, впустить на чердак свежий воздух и свет?*

*– Да, мне хочется это сделать!... Завершила уборку и*

ремонт. Крышу перекрыла железом – теперь больше она не будет течь. Нашла много рукописей – видимо жильцы этой комнаты писали письма или роман.

– Прекрасно! Может быть, в замке есть хорошая, чистая постель?

– Да, но я сначала выкину старую. Я сожгла ее, сменила матрац, бельё сменила. Рукописи надо положить так, чтобы они больше не страдали от сырости. Я их перевязала веревкой и положила в комод.

– А теперь что вам хочется сделать в этой комнате?

– Уйти отсюда.

– Тогда уйдите, но заберите ключи для того, чтобы больше никто не мог проникнуть и испортить результаты ваших трудов. Может быть, теперь вам хочется поесть?

– Как-то не хочется! Мне хочется войти в одну из нижних комнат. Там все раскидано – как будто орудовал вандал. Много старых фотографий – их никто не трогал. Изображена какая-то семья. Старые куклы валяются на полу. Ощущение, что эти куклы использовались как куклы вуду. Открыла шкаф, в нем как будто кто-то очень нервно что-то искал. Шкатулка украшенная.

– Может вам хочется ее открыть или взять себе?

– Я не хочу ее брать!!! (кричит) Нет! Нет! Я ее положила обратно. Как-то жутковато здесь.

– Может быть, вы хотите что-то здесь изменить, что-то сделать?

– Здесь голые каменные стены. Я бы хотела оклеить их обоями – а то уныло выглядит. Вот, теперь гораздо лучше выглядит комната – солидно выглядит. Я все прибрала и теперь, пожалуй, уйду отсюда и дверь закрою на ключ. Я спускаюсь в холл. В этом доме есть еще подвал. случайно наткнулась. Он не заперт – пойду спущусь вместе с факелом. Огромный подвал – под всем замком. Здесь очень неприятный запах. просто тошнотворный. запах крови. Здесь раньше были перегородки, но их сломали.. Стены – голый бетон, мох на стенах. Пол просто земляной. камни торчат из него. Много кандалов. Как будто кого-то здесь в подвале держали.

– Аня! Наверное, и здесь надо навести порядок?

– Я постараюсь. Но я здесь чувствую себя больной. Как будто здесь были смертельно больные люди. Очень неприятно здесь находиться. Но я все равно наведу здесь порядок. У меня есть четкое ощущение, что здесь страдали маленькие дети – 6-8 лет. Все это давит на психику. Я здесь навела порядок. сняла кандалы со стен... сделала деревянный пол, оклеила стены обоями. Теперь здесь значительно лучше. Конечно, остается ощущение, что здесь витала смерть. но уже не так тяжело. Подвал я закрою на ключ еще лучше, чем комнаты – чтобы никто сюда не ходил.

*Теперь у меня три ключа. И я хочу весь замок закрыть – чтобы вандалы больше не попали сюда. У меня 4 ключа! И я буду носить их с собой и никому их не отдам.*

*– Молодец!*

После сеанса улыбается, говорит, что кружится голова. Но эмоционально раскована, даже сама спрашивает – когда будет следующий сеанс? И говорит, что ей тяжело работать, но она обязательно эту работу продолжит. (Это не такие страдания и я готова пройти через это!)

Мама после этого сеанса сказала, что Аня после прошлого сеанса плохо себя чувствовала, но быстро пришла в себя. Потом покормила ее шоколадкой, что за ней не водилось много лет. И самое главное: открыто и искренне улыбалась – впервые за много лет! Через некоторое время пошли в туристическое агентство выбирать тур. И если раньше ей все не нравилось – какой бы ей тур не предлагали, она фырчала и отказывалась от предлагаемого, то на сей раз все, что предлагали – она соглашалась. «Я просто не узнала ее!»

Резюме по сеансу: данный сеанс, с моей точки зрения был прорывным! Старый английский дом в данном случае означает все здание ее психики. Чердак – поверхностные слои ее психики. Принципиально важно, что она не стала взламывать замки (как это сдуру я ей предложил), а нашла ключи! Использование ею для открытия чердака ключей означает, с моей точки зрения, новый этап в ее развитии, прин-

ципиально новый подход к решению своих проблем – не силой, не через преодоление отрицательных эмоций, а через использование стандартных (и действенных) приемов решения этих проблем. Ведь действительно намного лучше, легче, безопаснее (и так далее и тому подобное) открыть дверь ключом, чем взламывать ее.

Следующим важным моментом является то, что она принесла факел. Если на предыдущих сеансах она упорно отказывалась использовать свет (я не люблю свет, я хорошо вижу в темноте), то использование факела в данном случае было своеобразным инсайтом. Когда она сказала: «У меня теперь есть факел!» у нее изменился голос, он звучал чуть ли не торжественно! И когда она осветила этот чердак, то она символически как бы внесла в него «свет разума». С помощью факела она увидела – что есть на чердаке? И смогла навести на нем порядок!

Нахождение рукописей и забота о них – символ возвращения к творчеству. А сжигание старой постели, которая несла следы крови и страданий, символизирует ее отказ от всего того, что было связано с этими страданиями.

И мы видим, что Аня пока не хочет прикасаться к своей сексуальности (шкатулка). Это пока ее сильно пугает! Хотя взаимодействие с остальными элементами второй комнаты было спокойным.

Очень примечательна работа с подвалом. Здесь опять появляются тошнотворные запахи, кандалы. И четкое указание

– к какому периоду ее жизни относились эти страдания – 6-8 лет. Но и здесь она смогла более менее навести порядок. Хотя тягостные ощущения от этого подвала остались. Но мы прекрасно знаем, что чем в более раннем возрасте ребенок пережил что-то неприятное, тем глубже оно в нем сидит и тем тяжелее от этого избавиться.

Самым примечательным во всей этой работе является то, что она тщательно закрыла все двери (чтобы «вандалы» больше не совершали набеги на этот «дом»). И потом она закрыла весь дом. И это на символическом языке означает: «Ключи от моей психики теперь находятся только у меня!»

## 8 сеанс

Поведение перед сеансом обычное, то есть смотрит «волком», на вопросы отвечает формально. После введения в гипнотическое состояние я ей предложил представить, что она стоит на дороге.

*– Та же дорога... Я вижу стаи волков по обе стороны от дороги... они просто так ходят... безобидно. Толстые волки, брюхо просто приросло к спине.*

*– Может быть, вы хотите что-то сделать для них?*

*– Я покормлю их – дам мясо. Они наелись. они что-то хотят мне показать. Мы идем через лес. я иду за огромной стаей. Вышли. И здесь кончается земля – огромная пропасть. На краю пропасти сидит гигантский дракон.*

*Просто стоит на краю пропасти. Мое присутствие ему не нравится.*

*– Может быть, вы что-то сделаете, чтобы подружиться с ним?*

*– Он все время пытается обжечь меня пламенем... Я бегаю туда-сюда... Моя задача – укротить это животное. У меня получилось! Я накинула на него веревку и он сразу успокоился. Я забралась ему на спину, он чувствует, что покорён и успокоился. Он хочет меня куда-то понести. У него огромные крылья – как у летучей мыши. Он спустился на дно пропасти. Там что-то есть. Это расщелина между гор, там туман, узкая река. Я вижу человеческий силуэт. Сидит спиной ко мне. У него удрученный вид. Мне хочется подойти к нему. Я не вижу лицо за волосами. Они очень длинные – до земли. На лопатках раны, как будто вырвали крылья, он сильно истощен, ребра торчат во все стороны, хочу убрать волосы с лица – он не дает. Я спрашиваю его: «Что случилось?», но он не отвечает. Я хочу ему помочь, но не знаю как?*

*– Может быть, вы хотите вернуть ему крылья?*

*– Да, мы полетим с драконом искать их. (надолго замолкает). Мы с драконом долго искали, но не нашли их. Вернулись. А этот человек плачет навзрыд. Я убираю волосы с лица и он мне не мешает. Очень несчастные глаза.*

*– Может быть, вы хотите его обнять?*

– Он сам льнет ко мне. он говорит, что крылья ему нужны, но ему их не вернуть – он не хороший человек. Но я знаю – он хороший!

– Убедите его тогда в этом.

– С трудом, но верит.

– Может быть, он подскажет где и у кого могут быть его крылья?

– Их сожгли, но чтобы снова их получить, ему надо очиститься.

– А как это сделать?

– На верху есть родник, который очищает душу. Он плачет, что не может до него добраться – крылья вывали.

– Но ведь у вас есть дракон.

– Да!!! И мы сядем на него и повезем его умываться.

Мы его вымыли и сразу пошел процесс – крылья начали расти. Я вижу, что для него это очень болезненный процесс. Но это того стоит. Теперь, когда у него есть крылья, он чувствует себя намного счастливее. Он уже не чувствует себя грязным и может улететь к себе. может быть в рай? Он очень благодарен мне и сказал, что мы теперь будем тебе помогать. Мы с драконом остались одни. Почему-то у родника появилось много лошадей. они очень дикие.

– И на этом мы остановим работу.

После сеанса я хотел сделать ей психоанимационную тех-



нику «Гусеница-бабочка», но она сказала, что ей противно смотреть на гусениц и мне пришлось прервать работу.

Резюме по сеансу: в данном сеансе четко просматривается дальнейшее примирение Ани с собой. Ведь мы знаем, что стаи голодных волков очень опасны! Но для Ани они УЖЕ не опасны. И она их кормит, что является актом не только примирения с теми тенденциями в своей психике, которые готовы были ее разорвать на части. Но и использование их силы во благо себе.

Дракон тоже символизирует что-то очень сильное в ее психике (какие-то страсти), но которое пока еще грозит ее «сжечь». И укрощение этого «дракона» приводит к тому, что она получает возможность воспользоваться его ресурсами и получить доступ к другим слоям своей психики. И произвести необходимые изменения.

Человек на дне пропасти, конечно же, символизирует что-то хорошее в ней, которому «вырвали крылья» (вспомните, что Аня на первых сеансах постоянно закрывала лицо волосами). И опять же, у меня ощущение, что еще немного и это существо умерло бы, то есть что-то хорошее в Ане, в чем ее сила и возможности, могло вот-вот покинуть ее.

Возможно, что это Анин Внутренний Ребенок. И он доведен воспитателями и их ограничениями до того, что вот-вот умрет. Я считаю, что во Внутреннем Ребенке каждого человека находится вся его сила, вся его радость жизни, желание творить и получать удовольствие от жизни. Если у челове-

ка умирает Внутренний Ребенок, он тут же превращается в старика. А там уже недалеко и реальная смерть. Или же долгое и бессмысленное существование, которое в иных случаях хуже смерти!

Если же воспитательные ограничения очень сильны, если родительские программы развития (ты должен делать ТОЛЬКО то-то и то-то, ты должен достичь ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО того-то и того-то) полностью подавляют собственные интересы ребенка, то Внутренний Ребенок сковывается, у него теряется интерес ко всему (у него вырывают крылья!)

И Аня смогла помочь ему. Она использовала свою укромную силу «дракона» и смогла очистить свою душу от зла. И все хорошее в ней получило мощный импульс к возрождению и развитию.

Очень примечательно и коррелирует с ее словами относительно лечения (мне тяжело работать, но я пройду через это – это не такие страдания!), то, что отращивание крыльев у существа было очень болезненно – но это стоит того! И я могу вполне определенно сказать, что это образы символизируют процесс ее мучительного, но крайне необходимого для нее преобразования.

### *9 сеанс*

Перед сеансом практически не разговаривает, вся напряжена, как натянутая струна.

После введения в гипнотическое состояние я предложил ей представить себе, что она стоит на дороге.

– Это тропинка... По краям лежат надгробные камни...

– Кто здесь может быть похоронен?

– Это универсальное кладбище – здесь есть и новые и очень старые захоронения. Но здесь все захоронения находятся в полуразрушенном состоянии.

– Может быть, вы хотите что-то сделать здесь?

– Здесь земля плохая, отрицательная энергетика. Здесь есть могила, которая разрыта и потом пытались ее незаметно зарыть. И души этих людей не угомонились. Я хочу здесь цветы посадить. Здесь есть люди, которые умерли абсолютно одни. Я хочу посадить цветы на их могилках, чтобы им стало ясно, что кто-то их помнит. И они не будут чувствовать себя отбросами общества. Есть убитые люди.

– Кто их убил?

– Это подростки. Есть некоторые, которые сами себя убили. Но их похоронили всех вместе.

– Может быть, вы и для них что-то сделаете?

– Они безумно одиноки. Я чувствую всплеск радости, от них, что я сюда пришла. Они не хотят меня отпустить.

– Что бы вы могли сделать для того, чтобы они успокоились, расслабились и вы им больше не были нужны?

– Они хотят, чтобы я умерла и лежала рядом с ними.

– Вы можете много полезного сделать, если будете

*живы.*

*– Да, они понимают. Они согласны меня отпустить, поуспокоились.*

*– Скажите им, что когда им будет нужно, им стоит только позвать вас. И вы придете и успокоите их. А сейчас вы вынуждены уйти.*

*– Они согласны и будут ждать. Я хочу здесь тоже закрыть ворота, чтобы никто их не потревожил. Ключ теперь будет у меня.*

*– Я иду по тропинке дальше. Она тянется по холмистой местности. Близко горы. Спуск к скалам. Впереди горная река – широкая и мощная. Здесь небольшой участок в камнях. плиты, обточенные водой. Здесь трое людей сидят по разным сторонам. Они все сильно покалечены. У одного половина волос вырвана. сильно исполосовали кожу. раны только стали затягиваться. Они умываются. они очень грязные.*

*– Что вы можете для них сделать?*

*– Я хочу дать им дом.*

*– Как это сделать?*

*– Сначала я хочу поговорить с ними, чтобы узнать – чего они хотят. Они в хорошем состоянии духа. Но у них нет сил. Значит дом должен быть там, где их больше не найдут и больше не смогут повредить... Они знают такой Дом, но он Далеко и они сами не дойдут... Я им помогла – нашла повозку. лошадки запряжены. Я сажаю их*

на повозку. Беру управление на себя и еДу по Дороге, которую они указывают. Минули очень темный лес. Справа обрыв. Та же самая река течет. ПогоДа Достаточно хорошая. ничто не мешает ехать. лошадЬ спокойна. Мы проехали Длинный путь. И там впереди стоит кирпичный Дом. надежный. На пороге стоит человек, он нас встречает. Больные все его узнали, обраДовались. Это какой-то немолодой человек и видно, что у него этих людей отняли. Он как родитель, а это его Дети. Он очень благодарен мне. Он сказал, что теперь он сам хорошо позаботится о них. Мы попрощались.

Я хочу взять лошадЬ и Дальше ехать. Мне нравится эта лошадЬ, она очень послушная. ею Даже не наДо управлять. она чувствует, куда я хочу и едет туда. Она похожа на Буцефала, лошадЬ Македонского. и пороДа та же. Спуск. ЛошадЬ идет туда, хотя я туда не хотела. Там стоячая вода. И в ней утопленники плавают. Человек 20. У меня легкий шок! ... И чувство, что я их буду Доставать. Да, наверное, их наДо захоронить, чтобы они успокоились с миром. У них лица в ужасе. они чего-то очень сильно испугались. До сумасшествия. кажДому выкопаю отдельную могилу. не хочу одну. Сняла веревки с них. Они аккуратно захоронены.

– ВоДа в реке не может течь. Ее перегораживает большой камень.

– Может быть, вы его уберете?

*– Да, я сделала это. Теперь вода в реке течет свободно. Здесь все хорошо... Можно уходить.*

*На этом сеанс был закончен. После сеанса улыбается. Помнит только последний эпизод.*

Мама отмечает, что у Ани после вчерашнего сеанса весь вечер болела спина. Но была в благостном настроении, сняла обувь и по дому ходила босиком, что для нее совершенно не характерно. Вчера она вспоминала о своем 2-х летнем возрасте. Если раньше она обвиняла мать за «поруганное детство» и все эти воспоминания заканчивались ссорой, то вчера с улыбкой вспоминала – какая у нее была красивая кроватка в этом возрасте.

Резюме по сеансу: Приход Ани на кладбище означает завершение ею неких гештальтов. Некие ее влечения, способности, тенденции поведения и так далее были в свое время подавлены родителями (и в некоторых случаях очень жестоко). Разрытая могила означает, что даже тогда, когда воспитатели жестоко подавили некоторые влечения ребенка, они постоянно возвращались к этому и «глумились над трупом».

Работа на этом сеансе, скорее всего, шла с комплексами, страхами и обидами подросткового периода ее жизни. Она чувствовала себя тогда очень одиноко и что-то в ее психике тогда умерло в «одиночестве». Но оно не упокоилось окончательно. И ее забота о «родных могилках» позволила всему этому «упокоиться с миром».

Три фигуры около реки, конечно же, символизируют то,

что родители считали в ней «грязным», развратным и с чем нещадно боролись. И то, что эти фигуры умываются, символизируют очищение Ани от ощущения своей «грязности». И то, что они находятся в хорошем состоянии духа, говорит о том, что дело идет на поправку (раны стали заживать). Аня решила дать им дом. Таким образом, она отказывается прогонять и убивать в себе то, что родители считали неприемлемым. Она хочет их сохранить, но так, чтобы больше их никто не смог найти и подавить. И она использует свои самые сильные черты (лошадь) для того, чтобы отвезти их к отцу.

И даже третий эпизод с захоронением 20 трупов тоже уже не несет сильной трагической энергетики. Такое ощущение, что она на этом сеансе спасла в себе то, что можно. А то, что уже давно умерло, она отпустила. А то, что умерло недавно, она достаточно легко перенесла и захоронила.

Но я уверен, что если бы не психотерапия, столь массивная смерть чего-то в ней, была бы или летальна. Или привело к тяжелой психопатии!

И напоследок она убрала из реки своей жизни камень, который мешал свободно течь ее жизненной энергии. Камень, понятно, символизирует какие-то запреты, которые она получила от родителей. А скорее всего – сама наложила на себя (страх сексуальности, который появился после предложения сводного брата стать любовниками?). И вполне возможно, что из-за этого запрета и погибла «двадцатка».

Перед сеансом более раскована, отвечает на вопросы, но

слишком глубоко внутрь своей психики не пускает.

После введения в гипнотическое состояние, я предложил ей представить себе, что она стоит на берегу реки.

*– Мелкая река средних размеров... на берегу трава. берег хороший. Вода чистая... Река резко обрывается. была, была и исчезла!*

*– Может быть, вы что-то сделаете с этим?*

*– Нет, мне так нравится!*

*– Ну, хорошо, тогда что вам теперь хочется сделать?*

*– Я бы пошла от реки в поле. Абсолютно везде поле с высокой травой. везде цветы, бабочки. Я стою в поле. А что мне здесь делать, я ведь просто хотела уйти от реки.*

*– Тогда просто идите по этому полю. И когда появится что-то интересное или новое – расскажите.*

*– Все цветы растут на почве. как будто здесь людей перемололи. Все под цветами пропитано кровью. Я случайно заметила – цветы закрывали это.*

*– Может вы что-то здесь можете изменить?*

*– Я насажала побольше цветов. А то, что они растут на такой почве – совершенно не страшно! Ведь земля – это животные, которые раньше жили на ней. ... Как только я посадила цветы – началась гроза.*

*– Может быть, вы поищите укрытие от нее?*

*– Мне совершенно не страшно! Очень яркие молнии, сильный гром. Я знаю, что молнии в меня не попадут,*



**гром меня не оглушит! Пошел дождь. Я нашла лес.**

**– Что это за лес?**

**– В лесу все оплетено колючками. Много поваленных деревьев. Как будто кто-то пытался уничтожить его, а потом забросил это дело.**

**– Может быть вы хотите сделать что-то и для этого леса?**

**– Он сам восстановится. Почва, на которой растет лес. Там лица. Но абсолютно не страшно, сверху растут цветы. Я вышла в какую-то деревню. Просто деревня, обычные одноэтажные дома.**

**– Здесь люди живут?**

**– Нет, все пусто.**

**– Что вам здесь хочется сделать?**

**– Но я не могу войти в эту деревню – меня не выпустят. Это какая-то странная деревня – проклятая!**

**– Может быть ее надо разрушить?**

**– Нет, пусть стоит, ничего не хочу менять. Я лучше уйду. Из кустов получается очень сложный лабиринт. Я не могу в него войти. Но я чувствую, что мне надо это сделать. Появился вход в него. В этом лабиринте сидит много людей, которые не могут выйти из него. Это эльфы. люди с такими добрыми лицами не бывают.**

**– Они заплутали и не могут выйти из лабиринта. Может быть, вы хотите им помочь?**

**– Да, я пойду искать выход. (надолго замолкает).**

*Я прошла лабиринт. Очень много было болот, терновник как будто специально насажен, чтобы нельзя было пройти. Я как только вошла, подумала: «Почему они просто сидят, почему ничего не делают?». Им теперь легче.*

*– Отлично! Вы вывели их из лабиринта. Может быть, вы хотите им помочь адаптироваться?*

*– Сами справятся!*

*– На этом мы закончим сеанс.*

После сеанса мама сказала, что у Ани небольшой откат, но особых депрессивных явлений не было. По большей части было хорошее настроение, не так, как раньше. Общалась с подругами. Ее

удивило, что Аня опять захотела рисовать. До этого длительное время не рисовала и на ее предложения порисовать категорически отказывалась.

Резюме по сеансу: Теория говорит, что внезапное исчезновение реки (или ее уход в землю) означает крайне отрицательные вещи. Но в случае с Аней это может означать другое (я хочу уйти от той реки жизни, которая ведет в никуда!) И она ушла в поле, которое вполне приятно на вид и (для нее раньше невероятно!) все покрыто травой и цветочками.

И то, что цветы растут на такой почве, для нее уже вполне естественно. Ведь действительно жизнь развивается на останках прежней жизни (перегной в лесу). И она садит побольше цветов – и для того, чтобы закрыть прошлое. И для

того, чтобы расцвела новая жизнь – пользуясь всем хорошим, что было в старой.

Возможно, что гроза, которая разразилась сразу же после этого – реакция неких частей психики (Родительских программ?), которые не согласны с теми изменениями, которые каждый день происходят в ней. Но она уже не боится этого, так как знает, что это уже не сможет ей повредить. Интересно и то, что она не стала что-то делать для порушенного леса. Она чувствует, что в глубинах ее психики достаточно сил для самовосстановления.

Деревня означает в данном случае социум (или же некую часть его), от которой она еще зависит. И с которой она, чем бороться, решает лучше не связываться.

Лабиринт из терновника, скорее всего в данном случае означает некие родительские установки, которые ограничивали в ее психике все самое хорошее и доброе. Чаще всего что-то подобное с детьми происходит тогда, когда родители дают противоречивые указания своему ребенку. И Аня вывела все это из «тюрьмы». И это оказалось не так сложно, хотя и «как будто специально насажены кусты терновника» (то есть были жесткие родительские запреты делать что-то, что они считали неприемлемым в ребенке, но которые Аня для себя бессознательно квалифицирует как самое хорошее в себе). И она удивляется – что это я столько лет жила и подчинялась всей этой чуши? Ведь могла, если бы только захотела, и сама освободиться от всех этих уже не нужных запретов!

## 11 сеанс

На этот раз мама пришла на лечение первой. И сказала, что сразу после сеанса Аня заявила, что она вполне здорова, что ей из-за сеансов некогда погулять с подругами. Но утром у Ани было давление 125/80 (обычное давление для нее – 90-100). А для нее это высокое давление, так как она гипотоник. У нее кружилась голова. Но прийти, может быть, последний раз, на сеанс она все-таки согласилась.

После предыдущего сеанса Аня увидела сон. Она находится в огромном детдоме – с 20-ти этажный дом. В нем много лестниц.

*– Мы какие-то номера делали... В окна видны американские горки... И мы завидуем тем, кто там катается. Меня там хотят выдать замуж, но я сопротивляюсь.*

*После введения в гипнотическое состояние, я предложил ей представить, что она стоит на поляне.*

*– Поляна покрыта снегом. под ней сухая трава. Погода плохая.*

*– Чем она плохая?*

*– Какое-то небо темное, ветра нет, но идет снег.*

*– Может быть, вы хотите уйти с этой поляны?*

*– Мне не холодно. Посреди поляны пенек, я сижу на нем. Печально как-то, на природе печально. (долго молчит, затем у нее появился приступ кашля). У меня ощу-*

щение, что меня кто-то ждет. Надо расчистить снег. У меня очень сильная энергия в руках. Если коснусь ими снега – он растает. Я могу расчистить дорогу.

Я решаю, что ей надо помочь внушением и говорю: «И вы делаете это легко!» Но тут же пошло сопротивление.

– Я раскопала пару метров. Передо мной глыба льда, она огромная. Ее не растопишь и убрать с дороги тоже сложно. Я пытаюсь его растопить, с него капает вода, но получается с трудом. Он постепенно оттаивает, но у меня немеют руки.

– Может быть его лучше обойти?

– Нет, мне надо растопить его! Надо успокоиться, сделать что-то вроде медитации... И энергия сама восстановится. Вот я восстановила запас энергии и этого хватит, чтобы растопить эту глыбу. Путь открыт! Впереди такая же тропа, а дальше – такая же поляна. Там деревце и оно живое, хоть и наклоненное. Рядом с ним какой-то высокий человек стоит. Он пытался растопить льдину, но у него ничего не получилось. У меня было ощущение, что меня кто-то ждет. Это он! И этот человек меня дождался.

– И что вам хочется сделать?

– Я в замешательстве.

– Ничего страшного, не торопитесь, разберитесь в своих чувствах.

– Я волнуюсь так, как будто у меня сейчас сердце выскочит! И вот я стою в ступоре. Он ко мне подходит и садится передо мной на корточки – как перед маленькими детьми. Но я не чувствую его прикосновения. Это очень добрый и морально-сильный человек, но у него несчастные глаза. Он хочет, но не может мне помочь.

– Может быть, вы поможете ему помочь?

– Я абсолютно не знаю – как? И я сильнее закрываюсь. Он мне говорит, что надо открыться, что ему это надо. У меня кружится голова! Чувство отвратительное. Я прошу его ничего не говорить, а он не может.

– Может быть, вы отойдете от него?

– Он не отпускает, говорит, что раз я пришла, то должна остаться с ним. Он взрослый, умный, сильный. И я не знаю – зачем я ему нужна! Почему-то всему, что он говорит, я не верю. Так не бывает! А он говорит, что бывает.

– Может быть, он проявляет к вам интерес как мужчина?

– Мне оно противно, я его ненавижу за это! Мне очень больно, у меня на сердце тревога.

– Но ведь он ничего плохого не говорит!

– Ему надо все сейчас, ему плевать, что я маленькая!

– Тогда скажите, что вы должны повзрослеть, а попросите его сейчас отпустить вас.

– Он не отпускает!

*– Тогда он не такой мудрый человек, как вы говорили. Уйдите от него!*

*– Но я уже и не хочу уйти. Я не могу его близко подпускать к себе. и мне интересно – что будет дальше? Он хочет, чтобы я ему помогла, но не физически, а морально. У него травмы. бинты. Фраза, которой он меня обезоружил: «Если ты уйдешь, я умру!»*

*– Но ведь вы понимаете, что это очень жестокая манипуляция вами?*

*– Это правда! У меня замешательство. Я ставлю ему условия: мы ничего не будем делать, но я буду рядом.*

*– Он согласился?*

*– Да!*

И на этом, хотя и раньше по времени, чем мог, я завершил сеанс.

Резюме по сеансу: Здесь мы видим, что и во сне и в психодинамике начинается проработка сексуальных проблем. Во сне она видит себя ребенком и хочет кататься на горках. А ее хотят выдать замуж. И в реальной жизни она боится и не хочет прикасаться к своей сексуальности, хочет как можно дольше оставаться вне этой сферы.

Образ заснеженной поляны символизирует ее «замороженное» состояние. И хотя ей от этого «ни холодно, ни жарко», все-таки как-то грустно. Ее подавленная сексуальность ждет ее и она даже начинает что-то делать для ее раскрытия. Она начинает двигаться в сторону ее освобождения, но мощ-

нейшие психологические защиты встают на ее пути (глыба льда). Сил ее для преодоления этих защит начинает не хватать. Но она понимает, что это надо сделать, даже несмотря на мое предложение обойти эту глыбу.

Образы говорят о том, что она начинает использовать методы психологии для нахождения выхода, для освобождения от страхов перед своей сексуальностью. И на символическом уровне она преодолевает первый уровень блокировки. И добирается до своего Анимуса. И вот мы явно видим – насколько сильны внутри нее сексуальные блоки. Даже прикосновение к своей сексуальности на символическом уровне, вызывает сильнейшую вегетативную реакцию, страх и замешательство.

Опять же можно вполне определенно сказать, что ее сексуальность здоровая (это добрый и морально-чистый человек). Но история ее жизни и развития такова, что сексуальность подавлялась и от этого ей грустно. И от этого в сильной степени она в течение длительного времени чувствовала себя несчастной (у него несчастные глаза). Ее сексуальность пытается нормальным образом реализоваться. Но блокада очень сильная. И то, что она все-таки растопила лед, говорит о том, что ей все-таки в конце концов удастся освободиться от этих блокад.

Но чем больше она пытается контактировать со своей сексуальностью, тем ей страшнее. Она чувствует, что попадает в зависимость от нее, но ничего не может сделать. От этого



ее еще больше трясет. И когда она осознает, что этот образ – ее Анимус, она чувствует ненависть к нему. Она чувствует, что психологически она еще очень маленькая, что реализация сексуальности может ее разрушить. Но и желание реализовать ее у нее начинает проявляться все в большей степени (но я уже и не хочу уходить – мне интересно, что будет дальше?). И она нашла наилучший компромисс на данное время – она и не отказывается и пока не прикасается к своей сексуальности (Мы ничего не будем делать, но я буду рядом).

Она неосознаваемо понимает, что полностью отрицать свою сексуальность нельзя – это очень опасно (он может умереть, если я уйду). Но и чем-то ему помочь она тоже не готова. То есть от страха перед своей сексуальностью и ненависти ко всему, что связано с взаимоотношениями полов, она переходит в режим постепенной десенсибилизации.

## 12 сеанс

Поведение перед сеансом без изменений. После введения в гипнотическое состояние я предложил ей опять представить, что она стоит на дороге.

*– Дорога асфальтовая... Небо черно-красное. Кругом дома... Они все пустые. Двери все нараспашку... На улицах стоят разбитые машины. Заборы все поломаны. Где-то вдали пожар и его почти не видно. Но он сам заканчивается. Я пошла по дороге дальше.*

– И вот вы видите, что посреди дороги разлеглась священная корова.

– И что?

– Она мешает вам пройти?

– Нет. Я могу ее обойти. Опять дома. Из окон идет дым. Зимнее время года (надолго замолкает).

– Итак, зимнее время года.

– Я не знаю, что еще можно сказать.

– Дорога ведет вперед?

– Да.

– Тогда идите по ней и описывайте все, что вы видите на этом пути.

– Я иду по дороге. Ничего примечательного нет.

– Вы видите, что рядом с дорогой растет дерево, а на нем – запретный плод. Опишите мне его.

– Это какая-то ягода.

– Какая у него форма, какой цвет?

– Я плохо вижу, цвет какой-то неопределенный, как хамелеон.

– Вам хочется сорвать этот плод?

– Нет!

– Тогда идите дальше по дороге. впереди вы видите гору. Опишите мне ее.

– Очень узкая и очень высокая – как башня. В природе таких не бывает. Ее вершина теряется в облаках.

– Вам хочется на нее забраться?

*– Нет!*

*– Ну, может быть, вы с ее вершины увидите что-то интересное?*

*– А зачем?*

*– Тогда обойдите ее – может быть на той стороне будет что-то интересное.*

*– На ней растений нет, она скалистая... На нее много раз кто-то лазил... Она начинает разрушаться.*

*– Может быть, вы что-то хотите сделать, чтобы сохранить эту гору?*

*– Нет, это естественный процесс. Гора разрушается снаружи, а если изнутри – это неестественно.*

*– Может быть вы все таки что-то хотите сделать с этим?*

*– Нет! Я плохо чувствую себя рядом с ней. От нее идет равнодушие. Это, конечно, гора, но ей все равно, что с ней станет дальше. Это естественный процесс, я боюсь в него вмешиваться. Я иду дальше. Опять деревни. Все сгорело. Меня здесь никто не ждет.*

*– Может быть, все-таки это не так и кто-то где-то все-таки ждет вас?*

*– Нет, вообще никого! Когда-то был город. И когда я там появилась впервые, я чувствовала себя нужной. Но он давно умер, все сгорело.*

*– Тогда ищите другое место, где вы почувствуете, что кому-то нужны. В этом пространстве обязатель-*

*но есть такое место, где вас ждут.*

*(надолго замолкает)*

*– Где же это место?*

*– Какое?*

*– Где вас ждут.*

*– Я ищу. (опять надолго замолкает)*

*– Может быть, надо уйти от этой дороги, раз она такая разграбленная?*

*– Я ищу по разным дорогам. Я хочу знать – кто здесь всех убил? Не у кого спросить. Здесь все пусто. Леса здесь нет. Все пусто. Я не понимаю -что здесь произошло?*

*– Тогда найдите в этом пространстве ведьму или колдуна, которых никто не смог убить. И она или он знают, что произошло.(долго молчит).*

*– Вы нашли ведьму?*

*– Нет.*

*– Тогда подумайте – как можно узнать – что здесь произошло?*

*– Здесь нет никого!*

*– Тогда, может быть, вы переместитесь в другое пространство, где есть кто-то, кто знает, что здесь всех убило? И тогда вы сможете отомстить ему!*

*– Тот, кто это сделал, тоже умер! Он это сделал специально, чтобы я видела это.*

*– Но его уже нет?*

– Да, он умер.

– Значит, он уже наказан за то, что сделал, мстить не надо?

– Возможно.

– Прекрасно! Теперь его нет, он умер. Что вы можете сделать, чтобы восстановить здесь нормальную жизнь? (молчит 5 минут)

(Чем дальше мы работаем, тем монотоннее становится ее голос, тем короче фразы)

– Здесь мама есть.

– И что она делает?

– Она в доме. Она меня туда не пускает.

– Почему?

– Она меня не узнает. Она как сумасшедшая. У нее что-то с головой.

– Что вы можете сделать, чтобы она впустила вас в дом и это сумасшествие прошло?

– Она начинает кричать, бить посуду. Кричит, что это не я.

– Но ведь она вас родила. У вас есть метки, родинки, которые она должна помнить. Покажите ей их.

– Она кричит, чтобы я вернула другую Аню, что я ее обманываю...

– Хорошо, Аня, пусть это так. Но подумайте – как ее убедить?

– Она ушла, теперь она игнорирует меня.

– *Вы можете войти в дом?*

– *Да.*

На этом сеанс был остановлен. Ничего о сеансе не помнит. Очень сильно кружится голова. Она кружилась весь вечер и утром следующего дня.

Резюме по сеансу: После предъявления символ-образа она видит асфальтированную дорогу, что говорит о том, что изменилось ее отношение к своему движению по жизни (ведь по такой дороге намного легче идти, чем по «разбомбленной»). Хотя пейзаж вокруг нее демонстрирует полное запустение и разгром. Но мы видим, что происходят изменения (пожар сам заканчивается).

Священная корова является символом отношения к морально-этическим ограничениям. И мы видим, что для Ани они не являются проблемой (а может быть пока ей нет дела до них – есть более важные проблемы). А вот запретный плод является символом прикосновения к запретному для данного человека деянию. Для Ани это сексуальность. И видно, что она жестко и однозначно не желает этого.

Гора в данном сеансе, скорее всего, означает ее отношение к биологическому отцу. Он (со слов матери) был совершенно не от мира сего, не смог приспособиться к изменениям, которые произошли со страной и обществом в 90-х годах, и ушел в отвалы общества. И мы в образах Ани видим это (таких в природе не бывает). И видно, что отец ее не интересует, она совершенно не понимает – зачем ей взбираться

на гору? Понятно, что ее отец всегда был равнодушен к ней и она в ответ тоже равнодушна к нему, не хочет помочь горе не разваливаться (это естественный процесс, ей все равно, что с ней станет дальше).

Далее мы видим, что Аня начинает прорабатывать тему своего одиночества. И видно, что это чувство у нее появилось поздно, возможно только в подростковом периоде (когда был город, я была нужна. А теперь нет!) И она пока уверена, что никому не нужна. Тогда я сделал попытку увести ее из этого пространства и помочь ей найти место, где она будет кому-то нужна.

Поиск и нахождение новой дороги для нее мог означать нахождение нового жизненного пути. Но все дороги разграблены, все хорошее на них убито. Это означает, что в тех рамках жизни, в которых она на это время находится, приемлемых выходов нет. И у меня с этим делом ничего не получилось, убеждение в своей ненужности на это время оказалось сильнее. Ландшафт ее души в плане возможности найти свое место в жизни и свой жизненный путь на данный момент оказался полностью выжженным. Хотя она и пытается найти выход.

Я пытаюсь обратиться к тем аспектам ее психики, которые связаны с ее нестандартностью, со своенравностью (найдите ведьму или же колдуна) и использовать этот потенциал для развития. Но и эти аспекты ее личности на данный момент оказались заблокированы.

Но во всем этом есть и положительный момент - тот (или та) который все это натворил, умер. И больше приносить вред не сможет. Также важно то, что на этом сеансе произошел прорыв к наиболее глубинным слоям ее психики. И возможный «вредитель» (а им практически всегда с точки зрения таких глубоко невротических детей являются родители) появился без всяких символических оболочек. Это, конечно же, мать.

Понятно, что образ сумасшедшей матери является архетипическим образом злой матери. И к реальной матери не имеет никакого отношения. Это некая Родительская программа, которая образовалась на основе общения ребенка с родителями и испытанных им тогда отрицательных эмоций. И эта Злая Мать не пускает ее в «дом», она как сумасшедшая. Она ее не узнает и требует, чтобы Аня вернула ее дочь (то есть она хочет, чтобы Аня стала такой же, какой была).

Но Аня, по моему настоянию, все-таки пытается что-то сделать. И это дает результат! И то, что этот злой Родитель в конце концов отходит в сторону, является с моей точки зрения хорошим признаком. Те деструктивные силы, которые сформировались внутри Ани и которые убивали в ней все хорошее, поняли, что им не справиться с ней, что она все равно «войдет в дом». И самоустранились! То есть «тот, кто здесь все убил» сам умер!

Перед сеансом ведет себя обычно, то есть не хочет разговаривать.



После предыдущего сеанса увидела сон. Она видит себя на аэродроме. Вокруг сплошная взлетная полоса, кругом разные летательные аппараты. Какая-то очень высокая вышка – высотой примерно 20 этажей. На ней (?) самолет готовится к вылету. У нее в руках коробки какие-то. Она пытается сесть в самолет, но руки соскальзывают, коробки мешаются. У нее не получилось залезть на этот самолет. Спустилась вниз. Но внизу стоит ее учитель. И он заставил ее вновь залезть на вышку и сесть в самолет.

После введения в гипнотическое состояние я предлагаю ей опять представить себе, что она стоит на берегу реки.

*– Я ее не вижу...*

*– А что видите?*

*– Вообще ничего.*

*– Тогда просто подождите и какой-нибудь образ обязательно появится.*

*– Река маленькая, даже рекой не назовешь. очень извилистая. Слишком извилистая! Река в чаще леса. Очень много грязи. сухие листья. сухие деревья. Вода в реке не вода, а грязь течет. По обоим сторонам реки какие-то курганы. надгробные плиты. тоже листвой засыпаны. Место спокойное. Но дорога вдоль реки неприятная. Лес кажется бесконечным.*

*– Может быть надо сделать что-то, чтобы быстрее выйти из леса?*

*– Лес не кончается. Вижу ветхий дом. забор порушен-*

*ный. Из дома выходит какая-то женщина лет 30. Представляется моей наставницей.*

*– Отлично!*

*– Она зовет меня в дом. Говорит, что ей надо много мне рассказать, много показать. Она мне говорит, что именно я ей нужна, она хочет мне знание дать. Дом у нее очень интересный внутри. много книг, много исписанных тетрадей, карты какие-то. Мы с ней садимся на лавку. Она рассказывает, что долго меня ждала. Затем рассказывает – что предстоит пройти, к чему готовиться. Она говорит, что половину сложного пути, который у меня есть, я прошла. получила опыт. А теперь она мне будет помогать, будет говорить – что делать?*

*– Вы согласны принять ее помощь?*

*– Да.*

*– Как сделать, чтобы сохранить эту связь, чтобы вы могли с ней, когда надо контактировать?*

*– Она дает мне предмет, через который я могу с ней связаться. Надо только позвать ее и я услышу ее голос в голове. Это венок из травы. из полыни что ли? Он никогда не сломается, надо только носить и не снимать. она со мной никуда не пойдет, она останется здесь и все равно будет со мной. Если в будущем будут какие-то сложности, она будет к этому готовить. Она говорит, что когда я пройду этот тяжкий путь, я стану мудрым человеком. Звуки будут лучше. Краски ярче. Надо сми-*

*риться с этим. Он дан мне с рождением. Она говорит, что я первый человек, который не сделал. Другие сделали. Но она не говорит – что с ними случилось. Если я ее буду слушать, я справлюсь.*

*-Поблагодарите ее за помощь. И скажите, что вы будете выполнять ее рекомендации. Затем выйдите из дома.*

*- Вышла. Все вокруг также. Она меня предупреждала, что дальше будет еще труднее. Но с ее поддержкой я справлюсь.*

*- И на этом мы заканчиваем сеанс.*

О сеансе помнит частично. Мама, которая пришла на свой сеанс, сказала, что у Ани вчера начались месячные. Обычно раньше, до лечения, она лежа лежа лежала все эти дни, даже таблетки не помогали. В эти дни она всегда была раздражительна, плаксива, скандалила с ней и так далее. А вчера и сегодня «скачет как коза».

Также говорит, что месячные только три месяца приходят вовремя – раньше все время путались. И говорит, что ее взгляд стал намного веселее. Раньше у нее какой-то «мертвый» был взгляд. А теперь она смотрит на нее прямо и открыто и часто улыбается, даже шутит и подкалывает над ней.

Резюме по сеансу: На этом сеансе мы видим, что наконец-то Аня выходит на продуктивное сотрудничество со своими здоровыми сторонами психики. Эта женщина – классический Внутренний Наставник. И она рада этому контакту,

создает коммуникативный канал с ним. И у этого Внутреннего Наставника есть план ее дальнейшего развития. Интересно высказывание Ани, что половину этого сложного пути она уже прошла. Вполне возможно, что и так!

Намек на других, которые сделали, а она не сделала, скорее всего связан с деструктивными тенденциями в ее психике, которым она не поддалась и не совершила, что-то непоправимое (хочу уколоться и забыться). И больше сказать о сеансе нечего. Что с моей точки зрения очень хорошо – видно, что дела у нее идут все лучше и лучше!

А сон, почти без всяких прикрас иллюстрирует нашу с ней работу.

## *14 сеанс*

На сеансе намного более раскована, чем обычно, даже реагирует на мои шутки. После прошлого сеанса увидела такой сон. Она долго каталась на американских горках. А потом увидела себя мальчишкой. Она с другими мальчишками бегала по улицам, баловалась, дралась с ними, играла с зажигалкой.

На сей раз сразу после введения в гипнотическое состояние я сделал ей рефрейминг с частью Я, в результате деятельности которой появились проблемы с кожей. Это был первый сеанс в таком формате, так как я раньше боялся ее негативной реакции на такую работу. Но Аня с моей точки

зрения к этому времени прошла уже большой путь, у нас сложились более менее доверительные отношения. И она восприняла эту работу хорошо, контакт с этой частью психики был хорошим.

Затем я предложил ей представить, что она стоит на поляне.

*(долго молчит) – Я вспомнила того крылатого, что улетел на небо эльфом. Я поняла – они не будут мне помогать. Я для них только источник, из которого они берут, но ничего мне не отдают.*

*– Тогда вам в своей жизни придется рассчитывать только на свои силы, найти в себе источник сил, вырасти как личность, стать физически крепче.*

*(долго молчит) – Да... Я стою перед полем... Передо мной, вдали солдаты... Они идут на меня... И они хотят убить меня.*

*– Может быть, вы возьмете в Волшебном магазине себе оружие – например, меч-кладенец?*

*– Нет, я не буду нападать, я буду стоять и защищать свое, я не дам им пройти. Они стреляют в меня, пули попадают в мое тело, но не причиняют мне вреда. Они сильно испугались – я как живой труп, вся в крови, но стою. А за мной невидимый барьер. Они не смогли пройти!*

На этом я закончил сеанс намного раньше по времени, чем обычно, так как понял, что позитивного развития на

этом сеансе добиться невозможно. А вот каким-то своим неосторожным замечанием повредить...

После сеанса – в субботу – они с мамой пошли гулять по Москве. И она предложила Ане зайти посмотреть на экзотических бабочек. Аня пошла (хотя раньше подобные предложения у нее вызывали резкую негативную реакцию – тебе хочется – ты и иди!) Там она сильно восторгалась. А затем сама предложила пойти еще на выставку кошек. А потом на колесо обозрений. Со слов мамы она была чуть ли не в шоке: это никогда не было характерно для Ани!

В воскресенье Аня созвонилась с подругой и поехала с ней прогуливаться в Царицыно. А вечером стала читать книгу «Психосоматика кожных болезней». Очень много стала плести фенечки. И если раньше рисунками на них были череп, кости и прочая дребедень, то теперь там появились слова: Любовь, Дружба и так далее.

Мама отмечает, что у Ани есть тенденция усиливать свои страдания, играть на этом и использовать это для своих целей. В результате ей становится себя, бедную, очень жалко. И отмечает, что и у нее самой то же самое (кто бы сомневался – откуда все это идет?!) Говорит также, что Аня почти перестала жаловаться на отрывку, хотя раньше это для нее была очень серьезная проблема.

Резюме по сеансу: Катание на американских горках во сне означает для нее освобождение от «детдома», в котором она была заперта и в котором ей запрещалось быть ребенком,

жить и радоваться жизни. И в котором ее хотели использовать как женщину (меня хотят выдать замуж, но я сопротивляюсь). Она избирает себе другой путь – «мальчишеский». И получает от этого удовольствие.

На этом сеансе мы опять видим, что у Ани начался новый этап конфронтации и отрицания того, чего она достигла (эльфы с неба мне помогать не будут). И это разочарование в том хорошем, что в ней есть, отказ от сотрудничества с ним, сразу же приводит к тому, что все плохое в ней воспряло и пошло на реванш. Но самое главное, несмотря на этот откат – она выстояла! «Пули» ей не могут принести реального вреда. Она вроде вся в крови, но не чувствует ни боли, ни слабости. И за ней защита – невидимый, но непреодолимый для всего плохого барьер.

## *15 сеанс*

На приеме очень эмоциональна, на меня смотрит дружелюбно, отвечает на вопросы, во взгляде появилось доверие.

Говорит, что после предыдущего сеанса на улице упала в обморок. Но быстро пришла в себя, не ушиблась. Маме об этом ничего не сказала. Отмечает, что внутри нее что-то происходит: как будто что-то сломалось и ее разбирают на детали.

После введения в гипнотическое состояние я предложил ей опять представить себя стоящей на поляне.

– На поляне выдрали траву...

– Может быть, вы хотите восстановить траву?

– Да, я могу это сделать. Я принесу из леса семена. Но мне мешают выйти из поляны острые лезвия. Какие-то металлические полосы. острые как бритва. Они колот меня!

– Значит, их нужно вырвать из земли, выкопать и выкинуть на свалку.

– Да, я сделаю это. пошел дождь, который разъедает траву. землю. какой-то химический. Там за лесом взрывы слышны. автоматные очереди. Это место, где я нахожусь. На меня надвигаются люди с плохими намерениями.

– Как вы можете от них защититься и защитить это место?

– Я пойду в тыл. чтобы разобраться, чтобы остановить конфликт. Очень много убитых, воронки от бомб. Здесь как лагерь. военный лагерь. Люди кричат, переговариваются. уничтожают это место. Конфликта нет, они просто уничтожают все, что мешает.

– Как вы можете остановить их?

– Никак! Они очень жестокие люди..

– Но ведь всегда можно найти компромисс. Или же противопоставить им силу.

– Не знаю. Я попробую. (долго молчит)

Видя, что работа с символ-образом зашла в тупик, мне



пришлось прекратить сеанс. На мой вопрос – как она себя чувствует, говорит, что ей страшно: «Я не я! Меня прежней нет и от этого мне страшно!»

Мама после ее сеанса говорит, что видит разительные изменения в дочери. Она стала мало лежать в постели, все время что-то делает. Вчера ей купила юбку в подземном переходе. Если раньше ей ничего нельзя было купить, тем более предмет женской одежды (только джинсы и футболки и то только вместе с ней и с большим «скрипом»), то она с удовольствием примерила юбку. И та ей ПОНРАВИЛАСЬ! И даже более того – Аня еще и сарафан отобрала у матери.

Резюме по сеансу: Мы видим, что и на этом сеансе внутренняя конфронтация продолжается. Она пытается что-то сделать, но у нее ничего не получается. Но в реальности ее дела идут все лучше и лучше! Такое ощущение, что уже только соприкосновение с тем «гнием», что находился в ней, приводит к освобождению от него.

Внутри нее накопилось его столько, что даже только работа *с символ-образами* (без осознания и изменения отношения к трагическим ситуациям ее прошлой жизни) приводит к значительной разрядке этих комплексов и страхов. Ее психика, как только появилась такая возможность, начала торговать из себя все, что накопилось.

И даже в этом случае, когда вроде бы она ничего не может сделать, мы видим положительное развитие. Она убирает лезвия, которые ее ранили и идет в «тыл» (то есть глубоко-

ко в свое бессознательное), чтобы разобраться, чтобы остановить конфликт. И хотя она встречается со злыми людьми, они не вредят, они только уничтожают все, что мешает.

Скорее всего, внутренние преобразования внутри Ани идут настолько быстро и сильно, что это вызывает у нее страх (Я не я! Меня прежней нет и от этого мне страшно!) Но это одновременно и позитивный процесс, так как помогает быстро и эффективно сломать все, что ей мешало. А это, конечно же, больно и может вызвать страх! Но мы прекрасно знаем, что рождение человека всегда происходит через страдания.

### ***16 сеанс***

Пришла на сеанс в ОЧЕНЬ красивой и украшающей ее кофточке. Я опять предложил ее представить себя стоящей на поляне.

***– Поляна не большая и не маленькая. На поляне вся трава выжжена...***

***– Какая погода на поляне?***

***– Неблагоприятная.***

***– Что вы понимаете под этим словом?***

***– Воздух горячий, ветер горячий. Небо красное.***

***– Может быть, вы что-то можете сделать с этой неблагоприятной погодой?***

***– А что я могу сделать с погодой? Это невозможно!***

***– В этом пространстве все возможно! Вы можете построить стену, которая остановит горячий воздух и не даст ему пройти на поляну. Вы можете подвести воду,***

*чтобы оросить поляну.*

*– Хочется стереть эту поляну!*

*– Но это же не выход! (она хмыкнула на мои слова).*

*Вот перед вами поляна. И от вас зависит – какая она будет.*

*– Она как будто сухая, высохшая до крайнего предела. И воздухом становится невозможно дышать. жжжет носоглотку. пыль. Надо ее уничтожить!*

*– Но это не выход, это не поможет вам продвинуться вперед.*

*– Мне все равно – пусть она погибнет!*

*– Может быть, вы хотите создать новую поляну?*

*– У меня много полян.*

*– Тогда переместитесь на ту, которая вам нравится.*

*– Они все одинаковы.*

*– Ну, ладно! Но это поле вашей жизни и для вас важно, чтобы на нем было вам хорошо.*

*– Пыль медленно поднимается вверх. начинается смерч. Она сносит вообще все – все на земле.*

*– Хорошо, пусть на этой земле будет так! Но где вы можете найти убежище – где вам будет комфортно?*

*– Мне не от чего прятаться.*

*– Хорошо. Тогда что вы можете сделать с этой поляной?*

*– Мне абсолютно все равно!*

*– Тогда стойте на этой поляне. И когда что-то захо-*

*тите сделать – скажите.*

*– Смерч уходит под землю. И она раскалывается на две части. И в лесу какой-то проводник идет – туда, куда ушел смерч. И меня зовут.*

*– Но вы ведь знаете, что вам туда не надо?*

*– Мне туда надо!*

На этом мне пришлось прервать сеанс из-за явного сопротивления пациентки. После сеанса все помнит, голова не кружится.

Мама говорит, что Аня вчера очень рано заснула. Она много чего-то – то ли стихов, то ли рассказов, начала писать о страданиях по любви. И много об однополой любви. Дома тоже у нее все сдвинулось с мертвой точки – почистила шкафы, шторы. Пошла в парикмахерскую (что раньше она делала крайне редко) и заметила, что там, в парикмахерской, они сменили кресло.

Резюме по сеансу: Как вы заметили, после серьезного сопротивления на первых сеансах, начались серьезные подвижки внутри психики (встреча с Внутренним Наставником, спасение частей Я и так далее). А потом, вроде бы начал происходить откат к жесткому сопротивлению. Но мне представляется, что все эти тяжелые образы являются отражением жесткой и быстрой перестройки психики. Эти изменения болезненны и поэтому образы, которые Аня видит при психоанимации, вроде бы отрицательные.

Но что может означать смерч? Конечно же, не только де-

структивную силу, из-за которой разламывается земля. Но и процесс преобразования, который ломает основы болезни. И это подтверждается тем, что появился проводник (Внутренний Наставник?), который зовет ее туда. И она идет, так как, видимо, чувствует, что это правильно. Я когда воскликнул: «Вам туда ведь не надо!», исходил из того, что происходит катастрофа и надо спастись от нее. А в этом случае, скорее всего, радикально ломался тот мир, в котором она жила и была несчастной. И она вслед за проводником ушла в другой мир.

## *17 сеанс*

На сеансе ведет себя спокойно, враждебности нет, хотя и симпатии ко мне в ее взгляде нет. После введения в гипнотическое состояние я сказал ей:

*– Представьте себе место, где вам было хорошо.*

*– Такого места нет!*

*– Ладно! Может быть, вы тогда представите место, где вам будет хорошо?*

*– В этом месте не должно быть людей... И должно быть много света... Но я его не могу найти, нет такого места. Нет такого места!!! (кричит)*

*– Его нет поблизости. Но может быть, вы его поищите (надолго замолкает – минут 10)*

*Я решаю, что она застряла в образах и хочу ей помочь.*

– Я провожу вас туда! Представьте, что вы летите вперед. И там впереди вы видите свет. Он становится все ярче. Свет приближается. Вы входите в него. Он как бы обволакивает вас.

– Нет, я убираю его, он не нужен! (плачет)

– Может быть, вы зря убрали свет, может быть он вам нужен? Что вы сейчас чувствуете?

– Мне смешно!

– Это хорошо! А что вам смешно?

– Люди таки глупые.

– Пусть будут глупыми, но зато не злыми.

– Мне хочется смеяться, видя их деяния.

– Хорошо, тогда посмейтесь. (надолго замолкает)

– И что вам хочется еще сделать?

– Ничего!

– Ладно! Тогда представьте себе, что вы стоите на желтой дороге. А там впереди, далекодалеко, вы видите изумрудный город. В нем живет Гудвин. И вы можете приобрести у него то, что вам не хватает для того, чтобы стать цельной.

– У меня все есть, мне ничего не надо!

– Если бы у вас было все, вам не пришлось бы приходить ко мне на лечение. Те образы, которые у вас появляются, говорят, что у вас есть проблемы. (надолго замолкает)

– Смешно это слышать!

*– Хорошо, пусть будет смешно. Тогда может, быть вы все-таки сходите к Гудвину? Вы можете попросить у него неуязвимость против всех тех врагов, которые атаковали вас раньше.*

*– Нет!*

*– Что вам хочется сделать?*

*– Ничего!*

На этом мне опять пришлось завершить сеанс. О сеансе ничего не помнит. Болит сердце. Я ей снял эту боль с помощью создания доминанты.

Мама говорит, что Аня вчера чувствовала усталость (раньше это было месяцами). Вчера вечером у нее болел живот. Аня думает, что с подругой чем-то отравились. Но это, скорее всего, вегето-сосудистые волны от тех преобразований, которые внутри нее идут. Но при этом Аня лежит на диване и улыбается. Обложила вся книжками и рукоделием и хихикает над прыщиками у мамы.

Я понял, что лечение на данном этапе надо остановить. И дать время Ане завершить те изменения, которые идут внутри нее. И мы сделали перерыв до сентября.

***18 сеанс (после примерно полуторамесячного перерыва).***

Ярко одета, волосы покрашены в ярко красный цвет. Взгляд открытый, движения раскованные. Глаза блестят, да-

же немного кокетничает. Очень дружелюбное выражение лица. На вопросы отвечает с улыбкой («за эти волосы мне чуть по морде не дали» и улыбается).

Говорит, что все в ее жизни хорошо, она учится спокойно и с удовольствием. Ей поставили без передачи задолженность по зачетам (10 несданных зачета с прошлого года!) и перевели на следующий курс.

*«Только с учебой, как всегда, плохо (улыбается). Я опять прогуливаю те уроки, которые мне не нравятся!»*

Говорит, что мама, видя ее хорошее настроение, спрашивает: *«Ты наркотики или «колеса» не принимаешь?»* Но она понимает, что мама просто беззлобно прикалывается.

Во время отдыха в августе увидела сон: Ее привезли в больницу. А врач в больнице – Васютин. Надо сделать анализы. Оказалось, что в половых органах находятся черви. И они могут ее съесть.

2 сон. Увидела себя в компании с подружкой отдыхающими на даче. Подружка все время жалуется на здоровье, а она советует ей – как психолог. Потом внезапно появляется дьявол в образе лиса. Он обещает им исполнить любые желания в обмен на душу. Другая девочка о чем-то поговорила с лисом и исчезла.

Потом дьявол подошел к ней и говорит: *«Тебе сделали много зла! Иди ко мне и ты всем сможешь отомстить!»* Но она наступила ему на хвост. Тот, пытаясь вырваться, оторвал себе хвост и тут же умер. Потом прибежала лисица, то-



же дьяволица, и оплакивала его.

После введения в гипнотическое состояние я опять предложил ей представить себя на поляне.

*– На ней нет растительности... По ней ездило много машин... тяжеловозы. спортивные машины. Следы от шин практически по всей поляне. Она вся изъезжена. Лужи с грязной водой стоят.*

*– Тебе такая поляна нравится?*

*– Мне это мешает. Чтобы зайти на нее надо пройти эту грязь. испачкаешься.*

*– Что ты можешь сделать со всем этим?*

*– Я бы посеяла траву, выровняла поверхность, убрала слякоть, перекопала землю.....Готово!*

*– Опиши – что у тебя получилось?*

*– Получилась искусственная поляна. газон слишком яркий. Но так более-менее получше, чем было раньше.*

*– Где-то или на этой поляне или же рядом с ней находится Волшебный магазин. Тебе хочется его найти?*

*– Да!.. Очень небольшой магазин. Крыша черепичная, сам деревянный. Это очень старый магазин. Много вещей стоят. валяются на земле. У стенки гробы стоят. очень-очень старые... 17-18 век... Вижу прилавок... за ним стоит человек в черном... лица не вижу... оно закрыто длинными седыми волосами. Он делает гроб.*

*– В этом магазине есть какой-то волшебный пред-*

мет, обладание которым поможет тебе или решить твои проблемы или же получить защиту или какую-то способность. Иди – поищи его! В выборе не торопись – прогляди все предметы. (надолго замолкает).

– Тут очки очень интересные – они показывают то, что другие не видят. Очки богов! Но если их надеть, то перестанешь видеть то, что другие видят.

– Но ведь ты сможешь снять эти очки, когда захочешь?

– Нет, я могу испортить зрение. Такое побочное действие у этих очков. Нет, я не возьму их себе! Вижу мяч, который невозможно сломать. Он из металла, который не гнется, не ломается..

Я решаю ей помочь и натолкнуть на тот выбор, который с моей точки зрения ей надо сделать:

– Здесь есть оберег. с какими-то символами на нем. или пентаграммы или иероглифы.

– Да, я вижу его. В инструкции говорится, что он продуцирует какое-то поле оберегающее. Когда оно работает, никакие воздействия на обладателя этого оберега не действуют. Но если его оденет другой. Я думаю, что он мне пригодится.

– Сейчас подойди к зеркальцу и спроси: «Какую плату я должна отдать за этот оберег?» И через некоторое время там появится изображение.

– Да, появилось. Это стакан в подстаканнике – как в

поезде. Он наполовину наполнен кровью.

– Может быть это не кровь, а какой-то напиток?

– Нет, запах даже от него идет тошнотворный. Как при месячных. Ровно столько крови мне надо отдать.

– Ты согласна с такой ценой?

– Да!

– Тогда возьми в руки оберег и скажи, что ты согласна с такой ценой. И ты покупаешь оберег. А потом выйди из магазина обратно на поляну.

– Там меня ждет карета с двумя лошадьми. Кучер сидит на облучке. Карета прямоугольная. рядом с каретой стоит очень солидный седой человек. Он меня приглашает куда-то поехать. деловые переговоры.

– Ты поедешь?

– Да! Интересно пообщаться будет – статусный человек. и по манере разговаривать и как держится. Поехали. Какое-то поместье. очень большое. Клумбы. фонтан. прислуга вышла нас встречать. Все очень аккуратно. много растений. Нас выбегают встречать двое детей. им 5-6 лет. Они видимо дети этого графа. Идем в поместье. в столовую. Огромный зал, длинный стол. стулья. Каменные колонны в ряд стоят. Много прислуги. каждый за что-то отвечает. Граф начинает разговор. Оказывается у этих детей нет матери. она куда-то пропала. Я единственный человек, который может заменить ее. дать им заботу. За мной видимо как-то наблю-

*дали и поняли, что кроме меня никто этим детям не может заменить маму. Мать не умерла. она пропала. И пока ее ищут, я буду заменять ее. Но есть риск, что ее никогда не найдут. и мне придется остаться здесь навсегда. Но я согласна! Я смогу управлять слугами. дворцом.*  
– *Отлично! Скажи графу, что ты согласна.*

После сеанса все помнит. Тепло и открыто улыбается.

Резюме по сеансу: Моя догадка о том, что надо сделать перерыв для того, чтобы те преобразования, которые мы запустили внутри психики Ани, завершились, оказалась верной. И я впервые увидел Аню такой – открытой, дружелюбной, шутлившей. И даже кокетничающей! Для нее это было совершенно невозможно даже еще весной. И это, безусловно, говорит, что она начала принимать свою сексуальность, что внутренние изменения начали проявляться в ее поведении даже в этой, ранее абсолютно табуизированной области. Она захотела быть красивой! И уже делает кое-что для этого (покрашенные волосы). И вы заметили, что и мое отношение к ней изменилось – я перешел в общении с ней на ты. И она приняла это! То есть я к ней стал относиться как старший товарищ к младшему, которые вместе заняты очень важным делом – я воспитываю ее, а она (обращаясь ко мне, конечно же, на вы) принимает эту роль – ученицы.

Образы изъезженной поляны – это символы того, что на ней ездили все, кто хотел. И заставляли делать то, чего она не хотела. И укатали Сивку крутые... воспитатели. И она готова

к изменению поля своей жизни. И меняет ее!

Весьма интересна и показательна работа с Волшебным Магазином. В нем она видит старые-ста-рые гробы – 17 век. Это, с моей точки зрения, означает, что все ее некрофилические тенденции остались в прошлом. Для нее, новой, это седая древность, история и больше ничего. И не вызывает никаких эмоций – ни положительных, ни отрицательных. Показательна ссылка на продавца (у него лицо закрыто – так, как у нее самой когда-то). И опять никаких эмоций, как это было раньше (ангел, у которого вырвали крылья).

В Волшебном Магазине она пытается взять предмет, который поможет ей играть роль Бога (эта ее тенденция проявится на следующих сеансах). Но по зрелому размышлению она понимает, что все имеет свою цену, за все приходится платить! И отказывается от очков.

Оберег, который она взяла, конечно же, связан с ее защитой от всех неприятных ситуаций, которые могут появиться при ее взаимодействии со своей сексуальностью. И она готова заплатить за это нормализацией своего месячного цикла. Помните, что у нее до лечения путались месячные. И каждый раз, когда они приходили, она испытывала страшные боли и серьезные вегетативные проблемы. У девушек это происходит очень часто и связано в первую очередь с амбивалентным отношением к своей развивающейся женственности. Когда девушка принимает ее, то месячные нормализуются и боли исчезают.

Очень интересен эпизод с графом. Ее согласие заменить мать его детей говорит о том, что традиционный брак не для нее, что у нее будет другой путь. Какой? – не понятно. И она будет вполне довольна этим.

## *19 сеанс*

Перед сеансом открыта, весела, спокойно и свободно отвечает на вопросы. Сидит, положив ногу на ногу и покачивая туфелькой. Волосы покрасила в коричневый цвет. Отмечает, что все в ее жизни идет хорошо, вот только учиться не хочется, поэтому постоянно прогуливает занятия в колледже. В настоящий момент немного грустно – посмотрела какой-то мультфильм. Видела какие-то сны – «психо-делитические какие-то», но не запомнила их.

*– Представь себе, что ты стоишь на поляне...*

*– Поляна хорошая. приятная энергетика.*

*– Куда тебе хочется пойти в этом пространстве, чем хочешь заняться?*

*– Не знаю.*

*– Тогда доверься своему чутью и пойди туда, куда тебе надо пойти, сделать то, что тебе еще надо сделать в этом пространстве.*

*– Я нашла дорогу, которая уходит с поляны. По ней приятно идти. Дорога упирается в мост. короткий мост через речку. бетонные кольца, через которые те-*

чет река. мелкая. Мост довольно страшенький на вид. пошатывается. трещины есть. но он прочный, хотя и страшно по нему идти. Дальше я вижу поляну. она вся заросла крапивой и малиной. по пояс крапива. дальше лиственный лес. нет, есть и хвойные деревья. А справа ферма. потом идут дома. дома. дальше я вижу домик старенький – 50-х годов. неровная дорога. местность бугристая. то вверх, то вниз. грунтовая дорога. пришла к своему дому. Дом соседний заброшен. редко приезжают владельцы. Через дорогу от него другие дома. Очень много узеньких дорожек.. оплетают деревню. здесь где-то около 200 домов.

– Может быть, тебе хочется войти в дом?

– Да (надолго замолкает). Но прежде, чем войти в дом. Стоит забор. ворота, на них замок. Но можно войти через калитку. В этом доме единственная территория, где много деревьев... тенисто... Есть куча камней... песка... видимо грузовик привез... Собираются строить новый дом. старый дом покосился.

– Может быть, ты займешься этим: снесешь старый дом и построишь новый?

– Я бы не хотела. я здесь родилась. я здесь укоренилась...Можно поменять фундамент, поднять дом крапом. тогда он не упадет. В этом доме приятная атмосфера. видимо потому, что здесь прошло детство.

– Хорошо!Может быть, ты тогда действительно по-

*меняешь фундамент?*

*(долго молчит) Да, с фундаментом дом стал устойчивым. он больше не упадет.*

*– Что ты еще можешь сделать в этом доме?*

*– Крышу поменяю. она протекает (опять надолго замолкает). Теперь дом долго простоят!*

*– Теперь можно безопасно находиться в этом доме?*

*– Да! Внутри все само установилось.*

*– Что тебе хочется сделать в этом доме?*

*– Я бы просто сидела в нем. Никуда не выходила.*

*– Тогда сиди здесь столько, сколько тебе хочется – в этом уютном, комфортном и безопасном месте.*

После сеанса чувствует себя хорошо. И я сказал ей, что доволен той работой, которую мы провели и что следующий сеанс будет последним.

Резюме по сеансу: В настоящее время мы стали более-менее понимать язык тела. И знаем, что когда женщина кладет ногу на ногу и покачивает полу-снятой туфелькой, это некий сексуальный сигнал наблюдающим за ней мужчинам. И то, что Аня не осознаваемо это сделала, говорит о том, что ее сексуальность начинает нормально проявляться в ее жизни, что категорического отрицания ее уже нет (она одевалась как «Оно», с любящим ее парнем встречалась чисто формально и очень редко. А взгляд говорил: «Не подходи – укушу!»)

То, что она перестала запоминать «психоделитические» сны тоже является хорошим признаком. Известно, что сны



являются посылками из бессознательного. Наше бессознательное при помощи этих образов что-то пытается сказать сознанию. И такие сны всегда запоминаются. Если же человек просыпается и помнит, что видел какой-то сон, но не может его вспомнить, то это значит, что это не важный сон.

Хотя психоаналитики говорят, что это не так – если человек не помнит снов, то значит он сопротивляется, не хочет осознавать эти сны. Я же на основе своего собственного, 59-ти летнего просмотра снов, и на основе анализа снов своих пациентов пришел к выводу, что – «бывают же просто сны!»

И на поле жизни Ани **ВПЕРВЫЕ** появляется приятная энергетика. Она с удовольствием идет по поляне, а затем приходит к дому. Дом, как мы знаем, чаще всего означает место рекреации, место, где человек набирается сил, отдыхает, готовится к взаимодействию с миром. Я ей предложил (конечно же, неправильно) снести этот дом и построить на его месте новый. Я исходил из того, что тот «дом», который у нее был, был настолько «прогнившим», что в нем невозможно жить. Я исходил из того положения, которое было на начало лечения.

Но в течении терапии многое изменилось. И Аня поняла, что не все так плохо в ней, что радикальная перестройка ее «дому» не нужна. И что то хорошее, что в ней есть, вполне можно использовать, только нужно капитально все отремонтировать. И она сделала это!

## 20 сеанс

На приеме раскована, спокойна, отвечает на вопросы. Лицо округлилось, стало как бы не таким изможденным. Говорит, что повседневные проблемы давят, но она справляется.

После прошлого сеанса увидела сон: Она находится в какой-то древней деревушке. Ей здесь хорошо, хотя видит много старых гробов открытых. Но содержимого в них нет. Она с кем-то разговаривает. И в одном гробу они нашли мумию какого-то мальчика. И они обсуждают – куда его лучше положить и где захоронить.

После введения в гипнотическое состояние я опять предложил ей представить себя на поляне.

*– Вокруг высокие деревья. зеленые. правда есть высохшие ветки. Погода не очень... пасмурно, на земле грязь. видимо недавно выпал дождь.*

*– Где-то на этой поляне растет цветик-семицветик. Тебе хочется его найти?*

*– Он какой-то странный. голова у него клонится книзу. и цвета какие-то тусклые... это какой-то грязноцветик. Но все равно мне его жалко. Но он для этого и растет. Может быть его кто-нибудь найдет, позаботится о нем и не будет срывать.*

*– Тогда, может быть, ты о нем позаботишься?*

*– Я сделала ему ограду. полила его ... и помыла. Рядом*

*поставила палочку и подвязала его к ней, чтобы он не падал.*

*– Теперь ему здесь хорошо?*

*– Да.*

*– Пусть тогда он растет здесь и ждет своего времени. Поищи еще раз на этой поляне Волшебный магазин. (надолго замолкает).*

*– Тут ходит собака, которая не дает мне пройти к магазину. Я ее не вижу, но подсознательно чувствую, что она очень агрессивна.*

*– Может быть, ты ее покормишь, приласкаешь? Или еще что-то для нее сделаешь?*

*– У нее кроваво-красные глаза. Странно – у белой собаки. Я боюсь ее!*

*– Если ты не будешь бояться, то ты сможешь победить ее. Ведь у тебя есть оберег!*

*– Собака тянула меня за руку! Еду она не берет. Я ей намекаю о благих намерениях, но она злится и злится. меня не пропускает.*

*– Подумай – как тебе добиться своей цели?*

*– Ценой своих покусанных пальцев удалось надеть на нее намордник. У нее странные зубы – пальцы прокусаны до кости, а ранки маленькие. У меня есть бинт и на всякий случай я забинтовываю руки. Дальше вижу магазин.*

*– Что ты можешь взять из него, чтобы преобразо-*

*вать поляну и погоду, сделать ее удобной и комфортной?*

*– Скрипку!*

*– Отлично! Ты будешь играть на ней и волшебная музыка будет преобразовывать этот мир. Какова цена за нее?*

*– Зеркальце показывает образ покусанных пальцев. Я уже за это заплатила, отдала свою кровь (!)*

*– Возьми скрипку, играй на ней! И волшебная музыка начинает преобразовывать этот мир! От этой музыки идут волны гармонии и мир начинает меняться! Иди по нему и играй. И сделай его для себя удобным, уютным и безопасным.*

*– Я иду. играю. И действительно этот мир начинает меняться! Но я здесь одинока!*

*– Может быть, звуки музыки привлекут принца на белом коне?*

*– Меня убивает, что я здесь одна!*

*– Тогда заиграй музыку, которая улетит далеко – далеко. и которую этот принц услышит. и поймет, что ты его ждешь.*

*– Я хочу, чтобы были друзья! Чтобы у меня было общение!*

*– Пошли им музыку!*

*– Я в замешательстве. я не знаю как это сделать. На меня может кто-то накинуться!*

*– Хорошо, тогда обратись к своей интуиции – куда те-*

*бе надо идти, чтобы найти друзей?*

*– Чем дальше я иду, тем мне труднее идти. тем жарче. трудно дышать. Очень жарко!*

*– Может быть, ты не в ту сторону идешь?*

*– Назад пути нет! Сзади закрывается пространство – нужно идти вперед. Пепел, уголь вокруг.*

*– Играй на скрипке, чтобы преобразовать это пространство! (надолго замолкает).*

*– Странно! Вижу, что откуда ни возьмись, появился эскалатор. он ведет вниз. под землю. он очень длинный, но движется очень быстро, намного быстрее, чем обычный... Похоже, что я спустилась в самый эпицентр. Все горит. Очень неприятное место!*

*– Играй на скрипке! Меняй это пространство! Играй, чтобы этот огонь затух, чтобы здесь распустились цветы, чтобы жар ушел.*

*(надолго замолкает) Здесь есть лестница еще ниже. Я здесь все закончила. Опускаюсь вниз. И оказываюсь наверху! Здесь теперь не так жарко. эпицентр потушен.*

На этом сеанс психоанимации был закончен. После сеанса опять кружится голова, но не сильно.

Она говорит, что ее уже давно тяготит то, что у нее нет друзей. И сказала, что она хочет еще поработать -теперь с этой проблемой. И мы решили продолжить наши занятия. Но на последующих сеансах я уже делал не психоанимацию, а Машину времени и рефрейминги.

Мама, которая пришла ко мне на лечение 19 октября, сказала, что Аня скачет, как жеребенок. Все преподаватели ее хвалят, хотя она и пропускает теоретические занятия, особенно первые пары. Постоянно дергает маму – пойдём на йогу вместе, пойдём на курсы актерского мастерства и так далее. У нее полностью очистилось лицо от прыщиков, теперь грим практически не накладывает. И когда мама спросила ее – будет ли она дальше ходить ко мне на лечение, она сказала, что если помогает, то надо ходить.

Резюме по сеансу: Сон означает, что очень многие ее внутренние проблемы благополучно разрешились. И «мумия», которую ей надо захоронить, означает некие недоделки, которые еще предстоит убрать. Но это уже не имеет никакой силы над ней, это «дела давно прошедших дней, преданье старины глубокой».

А вот работа с поляной показала, что она может успешно тушить все «пожары», которые еще есть внутри нее. Она, используя свои творческие способности (скрипку) вполне может это сделать. Но ей что-то внутри мешает (белая собака). Конечно, она справляется, хотя и приходится за это платить покусанными пальцами и кровью. Но проблема одиночества (это на самом деле проблема социализации) еще не решена. И на последующих сеансах я продолжил работу с рефреймингами. Но это уже не психоанимация. И поэтому я здесь ее не привожу.

На примере работы с Аней вы убедились, что психоана-

литическое осознание причин, которые привели к болезни или же к данному страданию, вовсе не обязательно. Когда создаешь условия и психика сама начинает себя лечить, внутри нее происходят процессы компенсации, создаются новые защитные механизмы. Это приводит к поднятию на новый, более совершенный уровень гармонии с собой и с окружающим миром. Психика постепенно приходит в синтонное состояние – без осознания того, что было изначальной причиной появления проблем.

Конечно, когда я работаю с другими пациентами, я практически всегда делаю Машину времени, которая очень быстро приводит человека к осознанию – какие события его жизни являются ключевыми для появления у него болезни или же проблем. Но в случае работы с Аней я убедился, что и это вовсе не обязательно. Работа с образами и их изменение в положительную сторону, через механизм образного самовнушения гармонизирует психику. Если человек выжил (а в случае с Аней это выживание происходило буквально на грани), то это означает, что резервы психики огромны. И надо только создать механизмы компенсации, по типу рационализации.

Например, частая ситуация – человек с кем-то поссорился и длительное время кипит от возмущения, не желая простить обидчика. Потом, когда такое состояние становится и на сознательном и на бессознательном уровне невыносимым, человек начинает освобождаться от этого с помощью меха-

низма рационализации (Да он просто дурак! Идет он на все четыре стороны! Мне что – детей с ним крестить?) И обида уходит, человек приспособливается к этой ситуации.

Механизм образных самовнушений, который используется в психоанимации – суть этот же процесс, только на образном уровне. Работа с символ-образами позволяет разрядить старые комплексы, страхи и обиды, которые произошли очень давно и которые не осознаются. Но там внутри происходит своеобразная образная рационализация.

Вы заметили, что я постоянно обучаю бессознательное Ани взрослой логике, внушаю некие истины, которые идут напрямую в бессознательное (Надо самой отдавать людям – тогда и они вам что-то отдадут! На блюдечке с голубой каемочкой...). Эти внушения стимулируют ее к изменению. Я говорю ей: «Ночь не бесконечна, рассвет обязательно наступит!» И на каком-то этапе она начинает соглашаться с этим и опираться в работе по изменению пространства на эти внушения. И добивается желаемых результатов! А так как эта информация вводится в состоянии легкого гипноза, когда внушаемость резко увеличивается, то быстро приводит к изменению убеждений.

На одном из последующих сеансов рефрейминга, я опять предложил Ане представить себя идущей по желтой кирпичной дороге к Гудвину. Она сказала, что мне ничего от него не надо, я хочу сделать людей счастливыми. Она сказала, что хочет встать на табуретку и обратиться к людям со словами,



что мир катится в тартары из-за того, что вы не правильно живете. Измените свое поведение (ну и так далее и тому подобное).

Я же ей сказал, что поэтому-то ты и чувствуешь себя несчастной. И что обычно люди в таких случаях выбивают из под ног оратора табуретку, предварительно одев ему на шею петлю. И что мир можно изменить только своим примером. Что Иисус Христос стал Богом для миллиардов людей только потому, что он показал ПРИМЕР, погибнув на кресте за свои убеждения. И что нужно менять себя. А изменившись, менять и улучшать СВОЮ жизнь. И люди, увидев это, вполне могут последовать за тобой. Я ей сказал, что ты прекрасно поешь, рисуешь. И через свое творчество можешь помочь людям прикоснуться к прекрасному. И если они готовы, то могут пойти за тобой.

Я также привел пример, что я не пытаюсь изменить людей без их согласия. Я делаю для них только то, что они просят. Но я постоянно показываю им пример того, что, решив свои личностные проблемы, живу гармонично и с собой и с окружающим пространством. Что я не возмущаюсь тем, что в том подъезде, где я живу, люди постоянно гадят в лифте. Я просто беру и чищу его, потому что Я ХОЧУ ЕЗДИТЬ В ЧИСТОМ ЛИФТЕ! И это дает результат – последние полгода мне не пришлось счищать ни одной надписи в лифте.

И много еще подобного я ей говорил в гипнотическом сеансе. После сеанса у нее были очень растерянные глаза:

«Что-то я загрузилась!» И вот так, в таком контексте у нас с ней и продолжилась работа.

И таким образом я очень быстро изменил базовые установки, которые управляли было Аней. Кстати, этот механизм я постоянно использую во время рефрейминга, когда разговариваю с частью Я, в результате деятельности которой появилась болезнь или же страдание. Изменение представлений этой части приводит к очень быстрому изменению бессознательных реакций человека.

В психоанимации я напрямую к этим частям не обращаюсь, а работаю как бы с 1 Я. Но в измененном состоянии сознания восприятие информации идет совсем по-другому, чем в обычном. То пространство, которое появляется в психоанимации, создается совместными усилиями сознания и различных слоев бессознательного (в разных случаях разных – в зависимости от того, какие проблемы решаются на этом сеансе). И логические послы (типа логотерапии по Франк-лю) очень гармонично вплетаются в ткань терапии.

Таким образом, можно четко сказать, что над изменением этого пространства одновременно и дружно (хотя и не всегда!) работают три мощные силы: 1 Я пациента, его бессознательное и Я терапевта. Работа пациента над образами и коррекция этой работы психотерапевтом (логическая и через управление работы с образами) дает прекрасный результат! Но, не следует забывать, что выход подавленного материала в виде образов терапевтически очень эффективен сам

по себе. И мы это видели в случае с Аней на примере первых двух сеансов.

# Глава 59. Психоанимационная терапия детям с помощью Символ-сказок

Когда ко мне приводят на лечение детей с теми или иными психологическими проблемами или же с психосоматозами, я использую в их лечении специально создаваемые для каждого такого пациента Символ-сказки. При лечении детей это наиболее ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЙ метод психотерапии. Это связано с тем, что дети мыслят образами и живут во многом в вымышленном мире. И не зря во все века детям рассказывали сказки или же пели сказочные колыбельные на ночь. Да и взрослые люди очень часто на всю жизнь в этом плане остаются детьми – вон сколько в мире выпущено фантастических или же мистических фильмов, книг и тому подобного. Также и поэтому психоанимационная терапия даже у взрослых очень эффективна. А уж у детей...

Мои символ-сказки – это психотерапевтические сказки со встроенными сообщениями, которые будут программировать нормальное развитие детей. Основная идея этой символ-сказочной терапии в том, чтобы сделать это пространство для ребенка все более и более радостным, уютным и чистым. И не воевать с врагами и злыми существами, а менять их, помогать им стать гармоничной частью этой сказочной

страны, без которых будет не интересно и скучно жить в ней. Если исходить из таких установок, то эта работа будет абсолютно безвредной. Но очень важно, что ребенка ни к чему **НЕЛЬЗЯ ПРИНУЖДАТЬ!**

В общем и целом работа с ребенком принципиально не отличается от работы с взрослыми пациентами. Отличие в том, что эта работа основана на знакомых ребенку сказках. В большинстве случаев я стараюсь использовать западные сказки, так как в русских сказках слишком много «Иванов-дураков», которые вроде бы положительные герои, но все-таки «дураки». И я считаю, что это не те послания, которые надо давать детям!

Но самым важным в этой символ-сказочной терапии является то, что при этом присутствуют родители. И учатся **ПОТОМ** сами проводить эту терапию своим детям. И таким образом они не только помогают своему ребенку преодолеть свои физические и психологические проблемы, но и формируют их более счастливое и здоровое будущее.

Естественно, я перед началом лечения ребенка заставляю родителя, который потом будет работать со своим ребенком, прочитать мои книги «Психоанимационная терапия», «Самую лучшую книгу по воспитанию детей» и «Здоровье не купишь!». Затем, после того, как я проведу сессию с ребенком, я объясняю родителю – зачем я придумал именно этот сюжет, что он стимулирует, о чем на бессознательном языке сообщает ребенку, когда и как его использовать.

И когда они поймут – что означает тот или иной образ и как им манипулировать, чтобы дать бессознательному ребенка команду на выздоровление и развитие, то смогут уже неограниченно долго (и самое главное – бесплатно!) работать со своим ребенком. И формировать его будущее!

Сказки должны быть построены по принципу небольших психо-блоков на основе классических западных сказок, которые родители будут комбинировать по ходу работы. Ребенок должен участвовать в построении сказки. Он должен ее назвать (по типу Изумрудной страны). Ребенок должен будет вместе с родителями строить себе замок, назвать его, населить страну разными мифическими существами – добрым волшебником и феями, с которыми он будет дружить. А в лесу вокруг этого замка могут жить не совсем симпатичные существа, с которыми он будет налаживать отношения, менять им условия жизни для того, чтобы они стали добрее. Смысл в том, что он король или королева этого царства, которое сделает таким, как хочет.

Если у ребенка есть проблемы, но он сам их не осознает и они не проявляются в образах, то родитель, который играет с ребенком в символические сказки, может озвучивать проблемы подданных. Он может представляться в начале каждого сказочно-символического путешествия его добрым советником – визирем (например: Ниночка! Чебурашка говорит, что он боится воды. Может быть ты хочешь ему помочь избавиться от этого страха?»)

Если у ребенка появляются те или иные проблемы в детском садике или в школе, с общением или же здоровьем, то он этих людей или эти проблемы в виде символических фигур должен поселить или в замок или же в своем королевстве. И если он заболел, то надо обратиться к доброму волшебнику и попросить у него лекарства. Если же у него конфликты с другими детьми, то представить это так, что в его королевстве появились пришельцы, которые кажутся врагами, но с которыми надо разобраться так, чтобы королевство не пострадало. И не уничтожать их, а найти какие-то средства, чтобы нейтрализовать их, сделать их друзьями, предоставить им место в королевстве, где они будут жить и радоваться жизни. А так как в этом королевстве всем хватит места, они будут довольны и не будут больше ни с кем драться.

## Глава 60. Психосинтез

Психосинтез был придуман итальянским психотерапевтом Ассаджоли. И по технике своего исполнения тоже относится к индуцированной проекции символов.

Его идея заключалась в том, что надо предлагать пациентам представлять себе определенные образы, например, алмаза. Надо представить его как можно более ярко перед собой и понять его смысл (это напоминает медитации в йоге, когда йог должен не думать о предмете, а как бы проникнуть в его суть).

В Психосинтезе центральное место отводится воле как существенной функции человеческого Я, как необходимому источнику или причине всех выборов, решений и поступков. В него входят методы, целью применения которых является пробуждение, освобождение и использование сверхсознательных духовных энергий, которые оказывают на личность преобразующее и возрождающее действие. Это освобождение можно сравнить с освобождением внутриатомной энергии, скрытой в материи.

Согласно концепции Ассаджоли Я – это режиссер-постановщик, руководитель, которому могут быть подвластны все содержания сознания личности. Когда Я развито и свободно, оно может по своему желанию легко и полностью отождествиться с любым содержимым своего сознания, а также



разотождествиться с любым из них.

С самого начала работы в психосинтетической парадигме я не придерживался процедуры, предложенной Ассаджоли, а придумал свои собственные техники в рамках психосинтетических принципов. Хотя теперь, когда я очень плотно стал работать с ПАТ, я вижу в этих своих техниках много такого, что можно назвать элементами Психосинтеза.

И на этих страницах я представляю эти техники, основанные на психосинтетических принципах, которые использую для того, чтобы помочь своим пациентам создать свое новое будущее, сформировать критерии построения этого нового мира. Я назвал эту программу: Семь дней формирования своего нового Я.

Приведенные ниже психосинтетические методики дают бессознательному клиента новые ориентиры: в будущем в подобных ситуациях поступай так-то и так-то. Это создает «корни» для новой линии жизни, новые фундаментальные параметры психики, которые будут работать на реализацию этой новой линии.

Все эти техники я провожу в гипнотическом состоянии, хотя, конечно же, их можно проводить и в простом расслабленном состоянии с закрытыми глазами. Но мне представляется, что легкий гипнотический транс позволяет снять психо-соматический барьер. И символические образы намного легче проходят к месту назначения – бессознательному.

# Глава 61. Семь дней формирования нового Я с помощью Психосинтеза

*Первый день Творения своего нового Я*

*– Закрой глаза... (если вы проводите пациенту эту технику в гипнотическом состоянии, эту фразу говорить не надо) И представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма стоит белокаменный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сияют на фоне голубого неба. Тебе надо подняться на этот холм. Дорога эта не простая и тебе придется напрячь все свои силы для того, чтобы преодолеть все трудности на этом пути.*

*И вот ты на вершине холма. Перед тобой великолепный белоснежный храм, весь устремленный в небо. Ты видишь стрельчатые окна, закрытые красивыми коваными решетками, тяжелую дубовую дверь, всю покрытую резьбой по дереву. Подойди к ней, возмись на ручку и из всех сил потяни ее на себя. Дверь очень тяжелая и тебе придется приложить все силы для того, чтобы открыть ее. Да к тому же ее давно никто не открывал и петли могли заржаветь. Тяни ее сильнее, упирайся ногами и тяни... И вот она поддалась и открылась настоль-*

*ко, что ты можешь проскользнуть внутрь Храма....*

*И тыходишь в Храм и видишь, что это огромная библиотека, кажущаяся изнутри даже больше, чем снаружи. И ты видишь везде, куда только не взглянешь книги, книги, книги.... где в порядке, на полках, где просто сложенные на полу. Некоторые полки сломаны, а книги рассыпались по полу.*

*И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. А некоторые отделы этой библиотеки замурованы и пользоваться ими нельзя.*

*Но ты идешь все дальше и дальше и вот выходишь к Алтарю. И посмотри: перед тобой иконостас, на котором ты видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые оказали наибольшее влияние на твое воспитание. На правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые любили тебя и учили Разумному, Доброму и Вечному. А на левой половине ты видишь своих ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые учили тебя хоть и больно, но быстро. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть – уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им! И поблагодари их за все то, что они для тебя сделали.*

*А теперь обратись к своим черным Учителям и скажи им, что ты понимаешь, прощаешь и отпускаешь их. Идите с миром! И дождись, чтобы эта половина иконостаса опустела, остались только оклады икон, сами доски.*

*За иконостасом ты видишь Трон Хранительницы Храма. Но он сегодня пустой. Время для встречи с ней еще не пришло. Хранительница покинула Храм потому, что он стал очень грязным и запущенным.*

*И для того, чтобы она вернулась обратно, тебе надо здесь навести порядок. Давай сейчас отремонтируй полки, собери рассыпанные книги и расставь их по полкам. Помой пол и стены. Открой окна и впусти внутрь свежий ветер. Помой стекла, и ты видишь, что под грязью скрывались изумительной красоты цветные витражи. И они под лучами солнца засияли всеми цветами радуги.*

*А теперь проломи все ненужные перегородки и открой доступ в те отделы библиотеки, которые были замурованы. Убери мусор, оставшийся от сломанных стен и в открытых отделах библиотеки тоже наведи порядок. Постели ковровые дорожки для того, чтобы можно было бесшумно ходить в поисках книг.*

*А теперь создай каталог всех книг и всей хранящейся в этой библиотеке информации. И ты в результате свободно сможешь пользоваться всей информацией, которая хранится в этой библиотеке. И когда ты будешь удо-*

*влетворен своей работой, выйди из Храма».*

Храм является символом психики пациента. Образ библиотеки, извилистых проходов между стеллажами является символом его мозга, извилин коры головного мозга. Эта техника дает бессознательному команду на уход от всего старого, очистки от всего того, что перестало быть нужным. И наведение порядка в этой «библиотеке», создание «каталога» информации является символической командой на наведение порядка в той информации, которая накопилась за жизнь.

*Второй день творения своего нового Я*

*– Ты опять стоишь перед холмом и тебе надо подняться на него. Поднимайся. И вот ты стоишь перед Храмом. И сегодня он кажется тебе еще краше, чем вчера. Подойди к двери и потяни ее на себя. Ты чувствуешь, что сегодня она открывается намного легче, чем вчера.*

*И вот ты вновь стоишь внутри Храма и видишь, что сегодня в нем царит порядок. Ты видишь, что сквозь витражи в него попадают разноцветные лучи света и создается ощущение праздника. И ты идешь по извилистым проходам между стеллажами и видишь, что все книги чисты от пыли и стоят по порядку, по своим местам. Но ты сегодня не останавливаешься здесь, а идешь к центру Храма, к его святилищу – Алтарю...*

*Ты выходишь к нему и видишь, что на Троне сидит Хранительница Храма, которая кого-то тебе очень на-*

поминает... Она держит в руке розу и свиток бумаги и улыбается тебе. К сожалению, она не может обратиться к тебе прямо, потому что разговаривает на другом языке.

Подойди к ней и возьми розу и поблагодари ее за этот подарок. Розу приколи к груди со стороны сердца. А на свитке сломай печать и разверни его. И ты видишь, что на нем изображена цветная мозаика. И чем больше ты на нее глядишь, тем ярче становятся краски. И они сливаются друг с другом, переходят друг в друга, границы между ними стираются. И ты видишь, что там, как бы внутри этой мозаики образуются образы, какие-то картины – как в телевизоре. Внимательно наблюдай за ними! Что ты видишь?...

Хранительница при помощи этих образов хочет тебе сказать что-то очень важное. Может быть ты сразу поймешь это сообщение, может быть смысл его дойдет в виде внезапного озарения где-нибудь в течение дня. А, может быть, ты увидишь вещий сон, который легко разгадаешь на основе того, что ты сейчас видишь на этом мозаичном панно. Внимательно смотри за этим «кино». И когда оно кончится, сверни свиток, положи его за пазуху и выйди из Храма.

Хранительница храма – твой внутренний наставник. Ты можешь приходить к ней настолько часто, насколько это тебе нужно и спрашивать ее обо всем, что те-

*бе необходимо знать. И, вполне возможно, что она через некоторое время заговорит с тобой на понятном тебе языке – ведь все мы в жизни учимся!*

При помощи данной техники пациент получает возможность прикоснуться к внутренней «кухне» своего Я, увидеть через образы и символы то, что происходит внутри него. И что наболело внутри настолько, что бессознательное через определенные образы обращает на это его внимание.

### *Третий день Творения своего нового Я*

*– Ты опять стоишь перед холмом и тебе надо подняться на него. Поднимайся. И вот ты стоишь перед Храмом. И сегодня ты видишь Храм еще немножечко по-другому. Он кажется тебе еще более величественным и прекрасным.*

*Подойди к двери и открой ее. Ты замечаешь, что с каждым разом дверь открывается все легче и легче – такое ощущение, что Храм уже узнает тебя и благодарен тебе за ту работу, что ты для него сделал.*

*А теперь пройди к Алтарю. И ты видишь Хранительницу Храма, которая показывает тебе на дверь справа от тебя. Подойди к двери и открой ее. И ты попал в кинозал. Пройди к среднему ряду и сядь в середине зала...*

*Оглянись вокруг и осмотри зал: ты сидишь один, нет никого ни впереди, ни сбоку, ни сзади. Стены этого зала оббиты материей именно того цвета, который нравится тебе, который внутренне присущ тебе. И ты чув-*

*ствуешь себя удобно, уютно и безопасно в этом зале.*

*(1 серия). Перед тобой белый экран. Сейчас в этом кинотеатре тебе будет демонстрироваться черно – белый фильм, в котором ты увидишь себя со стороны, как будто кто-то снимал тебя скрытой камерой. На экране появится ряд событий из твоей жизни, которые ты когда-то (может быть только недавно) пережил и которые до настоящего времени вызывают у тебя неприятные эмоции, делают тебя больным или же несчастным.*

*И вот медленно гаснет свет. включается кинопроектор. и ты видишь на экране себя в тех ситуациях, которые ты когда-то пережил. И ты видишь себя, окружающих людей так, как будто действительно тогда около тебя стоял человек и все записывал на видеокамеру.*

*И ты чувствуешь, что сюжет, который ты сейчас видишь на экране, до настоящего времени тебе не безразличен, тебе неприятно это смотреть, это вызывает у тебя неприятные эмоции. И этот сюжет сменяется другим сюжетом. И ты видишь, что это событие тоже произошло с тобой, но немного раньше первого. И оно тоже связано с твоей болезнью или же проблемой... Этот сюжет сменяется третьим... четвертым... и ты постепенно видишь все более и более отдаленное прошлое.*

*И вот этот фильм заканчивается. мелькают последние его кадры. Загорается свет и ты снова в кинотеатре. Ты только что на экране видел реальные кор-*



*ни своих проблем или же своего заболевания. Те события, которые ты пережил когда-то и которые ты только что видел на экране, до настоящего времени были важны для тебя и влияли на поведение и самочувствие.*

*А теперь твое тело остается сидеть, а ты выходишь из него назад и садишься на несколько рядов сзади. И вот ты сидишь на новом месте и видишь впереди на фоне экрана свое тело. И сейчас ты посмотришь второй раз тот же самый фильм. Но будешь уже смотреть его с новой позиции и в новом ракурсе.*

*(2 серия) Опять медленно гаснет свет. включается кинопроектор. и ты снова видишь на экране первый сюжет фильма, который только что просмотрел.*

*И ты замечаешь: то, что творится на экране, уже не вызывает у тебя отрицательных эмоций! Ты спроецировал эти события на экран. ты отделился от своего тела. и у тебя появляется ощущение, будто это было не с тобой, ты как бы отделился от этого. И у тебя появляется ощущение, что ты просто смотришь интересный фильм.*

*Теперь обратись к своему бессознательному примерно с такими словами: «Я хочу, чтобы все это перестало влиять на меня, на мое самочувствие и настроение! Я хочу быть другим! Этот кадр и это событие уничтожить!!!». И так промаркируй каждый сюжет этого фильма.*

*И вот фильм заканчивается. включается свет и ты сидишь в кинотеатре, а там впереди сидит твое тело.*

*Твое тело остается сидеть, а ты встаешь и выходишь из зала в Храм. Ты видишь, что выросла лестница на второй этаж. Поднимись по ней. И здесь ты видишь дверь с надписью «Кино-проекторская». Открой эту дверь и войди внутрь.*

*И ты попадаешь в мир техники! Ты видишь, что здесь находится много аппаратуры непонятного для тебя назначения. И самое главное – фильмы: фотофильмы, кинофильмы, видеофильмы, в которых хранится все, что ты видел в своей жизни. А впереди ты видишь кинопроектор. Подойди к нему и посмотри в окошечко, которое находится рядом с ним. И ты видишь, что там внизу кинозал, из которого ты только что вышел. Ты видишь ряды кресел. белый экран. А посреди этого зала сидит твое тело...*

*(3 серия) И сейчас ты посмотришь тот фильм, который ты видел дважды, третий раз. Но уже покадрово. Включи кинопроектор и посмотри через окошечко на экран. Ты видишь первые кадры этого фильма, первый сюжет. Останови кинопроектор, но проекционную лампу оставь включенной!. И ты видишь, что на экране уже не движущееся изображение, а слайд. как бы проекция фотографии.*

*Но что происходит с изображением? Ты видишь, что*

*под влиянием тепла от проекционной лампы изображение начинает плавиться, коробиться, деформироваться, таять. А затем мутными и грязными каплями стекает с экрана. И вот изображение исчезло и экран стал белым! Этот кадр растаял, его больше не существует в твоём бессознательном и он больше не сможет действовать на поведение и вызывать у тебя неприятные эмоции.*

*Теперь опять включи движение пленки. и на экране появляется следующий сюжет этого фильма. Останови движение пленки! И ты видишь, что движение кадров остановилось и на экране следующий кадр, следующий сюжет этого фильма. И ты видишь как опять коробится и деформируется изображение. Пленка плавится и мутными, грязными каплями стекает с экрана. И этот кадр тоже исчез, он тоже больше не сможет влиять на твоё поведение. И точно таким же образом сожги весь фильм. Когда ты сожжёшь этот фильм, ты сожжёшь корни своей болезни и она потеряет свою силу!*

*И вот этот фильм исчез, его больше не существует в природе. А теперь подойди к полке, где лежат бобины кинопленки и внимательно посмотри на них. Ты видишь пленки, читаешь надписи на них, но они тебе не подходят. Тебе надо выбрать фильм, где играет абсолютно похожий на тебя дублер. В этом фильме твой двойник действует во всех ситуациях так, как ты хочешь*

*действовать сам. Ты точно знаешь, что этот фильм в этой кинопроекционной есть! Перейди к другой полке, покопайся среди груды пленок... И вот наконец-то в твоих руках нужный фильм!*

*(4 серия) Возьми его и заряди в кинопроектор. А теперь включи проектор и посмотри в окошечко. Ты видишь, что это цветной, яркий и сочный фильм. Ты видишь своего двойника веселым, довольным, жизнерадостным. Ты видишь, как он легко и просто решает те проблемы, о которые ты постоянно спотыкался. Ты смотришь на него и завидуешь ему – ты тоже хочешь стать таким! Обратись к своему бессознательному с такими словами: «Я хочу быть таким, мне нравится такое поведение!».*

*Фильм заканчивается и ты вновь стоишь в кинопроекционной. А теперь посмотри этот фильм второй раз, но немножечко по-другому.*

*(5 серия) Давай, включи кинопроектор. И вот на экране появляется первый сюжет этого фильма. А теперь войди в луч света от кинопроектора и по нему быстро-быстро пробеги внутрь экрана. И экран из плоского превращается в объемный, а кинотеатр в театр.*

*И ты оказываешься за кулисами этого театра и совсем рядом с собой на сцене ты видишь своего двойника. Он легко и весело делает свои дела, просто и без проблем общается с другими людьми. Ты видишь уже не фильм, а как бы спектакль. И тебе достаточно сделать толь-*

*ко шаг и ты станешь непосредственным участником событий. Сделай этот шаг и подойди к своему двойнику. А теперь поговори с ним, спроси его – доволен ли он своей жизнью и так далее и тому подобное. А затем скажи ему, что ты хочешь слиться с ним. Согласен ли он? Если он согласен, скажи: «Согласен!»*

*Теперь поверни его к себе спиной. И сейчас ты войдешь в него, сольешься с ним. Внимание! Когда ты войдешь своей головой в голову двойника, ты можешь почувствовать очень необычные ощущения! Может быть это будет движение в голове, ощущение перетекания тепла или жидкости, покалываний. Могут быть любые ощущения и не надо их бояться! Они являются признаком слияния с образом двойника, принятия в себя его мыслей и стереотипов действий.*

*И вот ты слился с головой двойника! И его видение мира становится твоим видением, ты чувствуешь, как его кожа сливается с твоей. И ты начинаешь видеть мир его глазами. слышать звуки его ушами. И теперь ты сможешь действовать так, как он. Ты впитал опыт своего удачливого двойника! И сможешь так же легко преодолевать препятствия, как это делал он.»*

Это еще одна техника эмоционально-образного рефрейминга. Называется она «Кино». Она была впервые предложена основоположниками НЛП А. Гриндлером и Р. Бендлером и модифицирована мною. И она отличается от техники

«Машина времени», которая тоже является техникой эмоционально-образного рефрейминга, тем, что направлена на «стирание» тех воспоминаний, которые известны и находятся на поверхности сознания.

Например, Вы очень стеснительный человек. И Вам это очень мешает в реальной жизни. При помощи техники «Кино» Вы сможете сломать программу стеснительности и ввести в себя программу желательного поведения. Техника «Кино» позволяет через образы внедрить желательные поведенческие приоритеты.

Эта техника обеспечивает диссоциацию от нежелательного для пациента поведения (путем выведения ситуации на экран, а затем выхода из себя). А это, по мнению профессора В. Звонникова резко снижает отрицательные эмоции. Это становится для бессознательного четкими командами: «Я диссоциируюсь от этого!» Образы сжигания фильма входят в бессознательное как команды на полный отказ от подобных действий или же эмоций в будущем. А вхождение в новый фильм и слияние с новым образом Я обеспечивает ассоциацию с алгоритмами адаптивного поведения.

***Четвертый день Творения своего нового Я***

***– Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее,***

чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него... Когда поднимешься, скажи: «Поднялся!».

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. Ты замечаешь, что сегодня она открывается совсем легко, как будто она очень хорошо смазана. Когда зайдешь в храм, скажи: «Зашел!».

Ты опять внутри Храма и идешь по этой прекрасной библиотеке мимо стеллажей с книгами. И ты направляешься по извилистым проходам к святилищу Храма – Алтарю. И вот ты опять стоишь перед ним и перед Троном. Хранительница Храма улыбается тебе, приветствует тебя на своем языке. И указывает дверь слева от тебя. Войди в нее.

И вот ты попал в оранжерею. Огромные окна свободно пропускают потоки солнечного света. Потолки очень высокие и здесь масса свежего воздуха. Ты видишь разные растения, некоторые очень красивые с твоей точки зрения, а некоторые очень причудливые. И в самом центре этой оранжереи ты видишь розовый куст.

Ты видишь весь этот куст: корни, ствол, стебли, листья, колючие шипы и на верхушке стеблей – цветки розы. Они находятся на разных этапах раскрытия: некоторые распустились, некоторые только распускаются, некоторые уже отцвели. А некоторые еще находятся в

*бутонах. Представь себе жизненную силу, которая поднимается от корней к цветку и дает начало процессу его раскрытия.*

*Теперь мысленно приблизься к нераскрывшемуся бутону. Посмотри – он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку из кончиков лепестков розового цвета. Сосредоточься на изображении, удерживая его в центре сознания.*

*И вот зеленые листочки, которые покрывают бутон, вздрагивают, появляется легкое движение и он начинает медленно раскрываться, обнажая розовые лепестки цветка. Чаше-листья начинают потихоньку отделяться друг от друга, все больше и больше отворачивая свои кончики наружу. Наконец перед твоим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков. Разгляди его.*

*И вот теперь уже лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Лепестки медленно раскрываются до тех пор, пока перед твоим мысленным взором не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Роза открывается свету и воздуху, раскрывая всю свою прелесть. Наблюдая это, представь, что и внутри тебя в это время начинается расцвет. Ощути, что и в тебе нечто распускается и открывается свету. Ты чувствуешь, что ее ритм – твой ритм, ее раскрытие – твое раскрытие.*



*А теперь почувствуй ее аромат, характерный запах, который не спутаешь ни с чем, такой нежный, сладкий и восхитительный. И представь, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. И запах от этого усиливается, а роза открывается еще больше.*

*Теперь взглядишь в центр цветка, туда, где жизнь наиболее интенсивна. И ты видишь, что там что-то есть. Пусть возникнет образ, выражающий самое прекрасное, самое значимое в твоей жизни, выбивающееся наружу, к свету. Это может быть все, что угодно, например, любое живое существо. Пусть образ появится сам по себе – спонтанно, без твоих сознательных усилий и осмысления. Жди. Удерживай этот образ некоторое время в своем сознании, проникнись его содержанием.*

*И ты видишь глаза этого живого существа, в которых читается искренняя любовь к тебе. Заговори с ним о самом важном в твоей жизни в настоящий момент. Задай вопрос о том, что имеет для тебя большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. И внимательно выслушай то, что скажет это существо. (пауза 1 минута).*

*Серьезно задумайся над тем, что оно тебе сказало. Пусть с начала это тебе покажется непонятным, но во всем сказанном есть глубокий смысл для тебя. Ведь ты знаешь наверняка, что это существо ни в коем случае не может тебя обмануть. И без страха можно следовать*

*его советам.-*

*Теперь вбери внутрь себя этот цветок. Теперь в случае необходимости ты легко сможешь вступить в контакт с ним и использовать его знания, опираться на его любовь.*

Роза символизирует личность того человека, который делает эту технику. Наша духовная сущность, неотъемлемая и наиболее истинная часть нашего существа, наше истинное Я скрыто, ограничено, опутано, прежде всего физическим телом с его чувственным восприятием, многообразием эмоций и различных побуждений; страхами, желаниями, притяжениями, отталкиваниями; в конце концов беспокойностью нашего разума. Освобождение сознания от этих пут приводит к освобождению духовного центра. Это одно из самых мощных упражнений из арсенала Психосинтеза, стимулирующее раскрытие творческих сил человека и освобождение сознания от сковывающих его цепей.

*Пятый день Творения своего нового Я*

*– Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него... Когда поднимешься, скажи: «Поднялся!».*

*Поднявшись, ты видишь, что сегодня дверь гостеприимно открыта, как бы приглашая тебя войти.*

*ТыходишьвнутрииидеешькАлтарю.Итывидишь, что посреди этого Храма у Алтаря стоит хрустальная арка, обвитая золотистой и радужной лентами. Пройди под этой аркой и там, за нею, ты видишь ДРУГОЙ ВЫХОД из Храма. Пройди под ней и выйди из Храма.*

*И ты видишь, что стоишь на вершине холма, а вокруг тебя чудесная волшебная страна. И ты встаешь лицом на север и видишь, что перед тобой простирается суровый, но прекрасный край. Везде, куда дотягивается твой взгляд, ты видишь северный лес, чистые реки, полные рыбы. Они несут свои серебристые воды к холодному океану. Ты видишь селения, в которых живут привыкшие к этой природе суровые, но справедливые люди. Вы чувствуете, что прикасаетесь к мужеству и силе. И ты чувствуешь, что твоя душа рвется полететь туда и жить вместе с этими людьми их простую, но интересную жизнь. И ты когда-нибудь обязательно сюда придешь и получишь от этого мира все, что он может тебе дать хорошего и доброго.*

*Но сейчас ты поворачиваешься лицом на Восток и видишь там пагоды и монастыри, города и селения, реки и моря. Моря, поражающие тебя своей мощью и размахом. До горизонта, куда только протягивается твой взгляд, ты видишь мощные валы, которые несет на своей спине*

**Океан.**

*Ты видишь людей Востока, которые заняты своей жизнью, может быть чуть-чуть не понятной тебе, но важной и интересной. И сквозь таинственную дымку ты ощущаешь там аромат веков. И чем больше ты смотришь туда, тем сильнее у тебя ощущение к мудрости и Вечности. И ты чувствуешь, что там сокрыто великое таинство, которое тебе тоже когда-нибудь предстоит постичь.*

*А теперь повернись лицом на юг. И ты видишь перед собой жаркую страну, всю пронизанную солнечным светом. Ты видишь пустыни и караваны, которые идут от оазиса к оазису, ты видишь теплые моря, согретые солнечным теплом до самого дна. Ты видишь пляжи и отели. Ты видишь людей купающихся, загорающих, отдыхающих и наслаждающихся жизнью. И у тебя появляется ощущение, что ты прикасаешься к радости и веселью. И очень скоро ты тоже будешь здесь и получишь все то, на что ты имеешь право.*

И вот ты поворачиваешься лицом на запад. И ты видишь сверкающий великолепием мир техники – современный мегаполис... Ты видишь автострады, по которым мчатся тысячи автомобилей, ты видишь снующие туда-сюда поезда, ты видишь взлетающие и садящиеся самолеты, ты видишь небоскребы и мосты. видишь спешащих по своим делам людей с улыбающимися лицами. Ты видишь этот бурлящий мир и он

тоже по своему тебя привлекает. У тебя появляется ощущение, что ты прикасаешься к энергии, разуму и рационализму. И когда-нибудь ты придешь сюда и будешь жить жизнью современного человека...

*А теперь выбери ту сторону света, куда ты СЕЙЧАС хочешь пойти... И спустись с холма в эту сторону. И ты попал в лес. Ты помнишь, что у тебя на груди приколот цветок розы, который тебе дала Хранительница Храма? Оторви от нее лепесток и брось его перед собой в этот лес. И от этого лепестка идут волны преобразования и лес волшебным образом меняется. И ты видишь уже другой лес: чистый, светлый, весь пронизанный солнечным светом, полный чудесных ароматов, которые возбуждают в тебе самые лучшие воспоминания.*

*И ты идешь по этому лесу по дорожке. Брось и на нее один лепесток от розы. И ты видишь, что волна преобразования идет и по этой дорожке. И она превращается в укатанную песчаную лесную дорогу. И ты идешь по ней легко и спокойно.*

*И вот впереди появляется просвет. и ты выходишь на поляну. Брось на нее еще один лепесток розы. И ты видишь, что по поляне пробегает волна преображения и как по мановению волшебной палочки вырастает высокая зеленая трава. И вся поляна становится прибранной и нарядной.*

*А теперь войди в лес на противоположной стороне по-*

ляны и пройди в глубь леса. И вот за очередным поворотом дороги ты видишь воду. И еще один листок брось в эту водную преграду. И она превращается в не очень широкую (но и не узкую) реку с несильным течением и песчаными берегами. И ты подходишь к этой реке и видишь: какая прозрачная и чистая вода в ней. Опустив свои руки в нее и почувствуй ее бодрящую прохладность. А там, на том берегу, сразу за пляжем, ты видишь крутой берег и в нем пещеру.

А теперь сбрось с себя всю одежду, разденься догола, прикрепи к волосам розу и прыгни в эту реку. И ты чувствуешь, что прохладная вода охватывает твое тело. Ты выныриваешь на поверхность и плывешь к противоположному берегу. Вода тебя сносит вниз, но ты энергично гребешь к тому месту на противоположном берегу, который ты наметил для выхода.

И борьба с течением радует тебя! Ты перебарываешь течение и подплываешь именно туда, куда наметил. Ты выходишь из воды и легкий ветерок касается твоей мокрой кожи и приятно бодрит. Ты чувствуешь, что купание придало тебе бодрость, смыло с тела усталость и пыль с души. И скажи себе, что теперь ты стараешься как можно чаще купаться в этой очищающей и бодрящей купели.

А теперь поднимись к пещере. И ты видишь, что на ее пороге сидит живое существо. Подойди к нему, опустишь

*так, чтобы ваши глаза были на одном уровне и подари этому живому существу розу. И скажи ему, что ты хочешь жить с ним в мире и сотрудничать на благо организма так, чтобы приносить ему своими действиями максимум пользы и минимум вреда. Выслушай: что тебе скажет это живое существо.*

*А теперь ты видишь, что рядом с входом в эту пещеру лежит новая и красивая одежда для тебя. Посмотри: как великолепно она выглядит! Одень ее и вернись обратно в большой мир.*

Когда пациент после выхода из Храма смотрит в четыре стороны света, он через эти образы дает своему бессознательному символическое сообщение: «Ничего не бойся, везде хорошо тогда, когда умеешь к этому подстраиваться! И во всем можно найти хорошее».

Преобразование, которое пациент производит при помощи лепестка волшебной розы, является сообщением бессознательному: «Ты было не право! Мир совершенно не таков, каким ты его видишь. Посмотри – каков он есть на самом деле. И относись теперь к нему именно так!» Таким образом с помощью этой техники мы даем символические сообщения бессознательному на его языке – каким мы хотим видеть свою жизнь и свое тело.

*Шестой день Творения своего нового Я  
– Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине*

*этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него... Когда поднимешься, скажи: «Поднялся!».*

*– А теперь открой дверь и войди в Храм.*

*– Пройди к Алтарю.*

*– Ты видишь Алтарь. И справа от него ты видишь дверь. Войди в нее. И ты видишь, что*

*это большое помещение, в котором хранится масса всяких вещей. Это волшебный магазин. Рассмотрю внимательно все, что видишь. И расскажи мне – что ты видишь?.....*

*– А теперь подбери себе одну или несколько вещей, которые тебе могут понадобиться в реальном мире, которые помогут тебе жить так, как ты хочешь, которые помогут тебе достичь желаемое. И расскажи мне, что ты берешь и чем это может тебе помочь.*

*– А теперь выйди из этой комнаты. И выйди из Храма.*

Приобретая какой-либо предмет человек на символическом уровне обретает и те волшебные потенции, которыми этот предмет обладает. Но есть мнение, что этот предмет – отвергнутая часть себя. И взяв его ты опять делаешь его своим. В магазине можно взять какое-либо абстрактное поня-



тие, например, любовь, какое-либо качество характера.

### *Седьмой день творения своего нового Я*

*– Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него. Когда поднимешься, скажи: «Поднялся!».*

*– И ты видишь, что рядом с Храмом вырос куст роз. Подойди к нему и рассмотри его. Ты видишь ствол, весь покрытый шипами. Ты видишь ветви. Ты видишь листья. И на кончиках ветвей ты видишь розы. Где они уже полностью распустились. где уже отцвели и дали плоды. А где только набухают и начинают раскрываться бутончики.*

*– Ты видишь весь этот большой куст. и чувствуешь ту силу, которая идет от корней. и дает начало раскрытию цветков. И когда ты смотришь на этот куст, ты чувствуешь, что и где-то в тебе тоже начинается расцвет.*

*– А теперь посмотри: по одной из нижних веточек ползет гусеница. Ты видишь ее? Какого она цвета? Она зацепляется головой за кору, подтягивает хвост. затем забрасывает вперед голову. и вот так ползет все дальше*

*и дальше вперед. к одной ей ведомой цели. Она обходит шипы. Она на ходу объедает попадающиеся по пути листья. Она прячется от птиц. Но упорно ползет к одной ей ведомой цели.*

*– И вот на ее пути появляется развилка – три веточки. Одна ведет НАЛЕВО в темноту куста, где веточка теряется среди других веточек, засыхает и погибает. Другая ведет на САМЫЙ ВЕРХ куста. туда, где очень много свежего воздуха, голубого неба, солнечного света. Но там дуют очень сильные ветра. И запросто может склевать птица. А вот третья веточка ведет НАПРАВО и чуть вверх. И она очень быстро выводит к окраине куста. Конечно, здесь не так много солнечного света и голубого неба, как на самом верху. Но гусенице этого вполне хватит. И она поворачивает направо. И ползет уже по этой веточке.*

*– И вот настало время этой бабочке окукливаться. Она находит место, где можно прикрепиться к коре и повисает вниз головой. И начинает сама себя обворачивать золотистой шелковой нитью. Сначала она заворачивает ту часть, которая ближе к веточке. Она упорно крутится вокруг себя и ее тело постепенно покрывается золотистой шелковой броней. Вот она покрывает его хвост. туловище. и. голову.*

*– И перед твоим взором уже висит не гусеница, а куколка. Золотистая шелковая куколка. Освещенная сол-*

*нечным светом и слегка покачивающаяся на ветру.*

*– А теперь проникни внутрь этой куколки. И ты попадаешь в пространство света и тепла. Ты плаваешь в невесомости внутри этого пространства. со всех сторон равномерно падает золотистый янтарный свет... Ты плаваешь в безмыслии и покое... И внутри тебя происходят очень важные, нужные и ДОБРЫЕ процессы. Происходит метаморфоза. И когда она завершится, ты будешь готов к освобождению от кокона. Когда ты почувствуешь, что готов, скажи: «Готов!»*

*– И вот ты готов к освобождению от кокона. Ты уже вырос из него. тебе в нем тесно и душно. И давай сейчас поищем слабое место в этом коконе. Бей влево. вправо. вперед. назад. вверх. вниз. Ищи слабое место...Бей сильнее. сильнее. СИЛЬНЕЕ.*

*– И вот ты видишь, что в одном месте появилась ослепительно яркая трещина. Бей туда сильнее. СИЛЬНЕЕ. И отваливается кусок кокона. Мощный поток солнечного света врывается внутрь и развеивает этот полумрак. Поток свежего воздуха проникает внутрь и тебе становится легче дышать.*

*– Доломай кокон до такой степени, чтобы можно было из него вылезти. И когда сломаешь его, скажи мне.*

*– А теперь поднимись по остаткам кокона на поверхность веточки. И встань на ней во весь рост. И посмотри: вокруг тебя великолепный, чудесный мир, в котором*

*тебе предстоит жить. Мир который теперь открыт перед вами.*

*– Но что происходит с твоей спиной? У тебя разворачиваются КРЫЛЬЯ! Теперь ты БАБОЧКА, которая может свободно летать там, где ей вздумается! И теперь ты не привязан к тому кусту, где родился. Ты освободился от не нужных ограничений и можешь лететь туда, куда тебе заблагорассудится. Ты стал бабочкой, основная цель которой – продолжить жизнь на земле.*

*– Оторви от розового куста розу. приколи ее к груди со стороны сердца. А теперь оттолкнись от веточки, взмахни крыльями. и вперед – в первый полет. Лети туда, в новый мир, в котором тебе предстоит жить. И где ты выполнишь свое самое главное предназначение, ради которого ты появился на белый свет!*

При проведении цепочки символ-образов «Гусеница\бабочка» в том месте, когда мы говорим – как раскрывается роза?, надо начать со слов: «Вы видите розы... Где они находятся в полном цвету.. где уже отцветают.» и так далее. А заканчивать так: «А где розы находятся в процессе раскрытия!» Таким образом мы намекаем бессознательному пациента, что настало время раскрыть потенциал личности! Затем, когда пациент уже в виде бабочки стоит на вершине этого куста, надо сказать: «Перед тобой мир, в котором тебе предстоит жить долгие-долгие годы».

Фразу «Внутри Вас происходят очень важные, нужные и

добрые изменения!» я говорю пациенту почти на каждом сеансе перед его завершением. И применение ее в данном контексте дает пациенту возможность пройти через некий рубеж. Когда он скажет, что готов освободиться от кокона, он таким образом говорит, что эти изменения произошли, что он готов освободиться от кокона болезни. И эти слова и последующее за ними освобождение от кокона становятся для бессознательного ясными командами: «Пора выходить из «хлева»!»

При проведении этой техники бабочка должна полететь в ту сторону света, где пациент обретет то, что ему не хватает в жизни: Север – стимул к борьбе, умение преодолевать трудности. Юг— страсть и умение получать удовольствие от жизни. Запад: прагматичность, развитие деловых качеств, вписывание в тот мир, в котором предстоит жить. Восток: полет стимулирует связь поколений, обращение к вечным ценностям, решить проблемы духовности.

Как-то ко мне пришла одна психолог, которая хотела открыть свой кабинет, но боялась, что не справится, разорится. Я ей сделал эту технику и под конец, когда она сказала, что крылья развернулись, сказал: «Теперь вы обрели крылья и падение вам не грозит!» Через неделю она открыла кабинет и, насколько знаю, работает в нем до сих пор.

## **Часть 7.**

# **Эмоционально-образная работа по изменению прошлого пациента и программирование его счастливого будущего**

## **Глава 62. Экспресс-реимпринтинг с помощью «Машины времени»**

Уважаемые коллеги!

На страницах этой книги я хочу подробно рассказать вам о своей психотерапевтической технологии – «Машине времени» (МВ), которая является компонентом моей Психохирургии. В первых двух изданиях книги я посвятил ей всего одну главу. Но с тех пор у меня накопилось очень много нового материала – и теоретического и практического.

Теоретическая основа этой моей технологии – reimпринтинг Роберта Дилса, соматические переживания Питера Левина, визуально-кинестетическая диссоциация (и вполне возможно что-то еще, например работа с эпистемологи-

ческой метафорой). Когда-то, во времена моей психотерапевтической «юности», на Макаровских курсах я чему-то из них учился, потом читал книги... И совершенно «забыл» об этом.

Импринт (буквально переводится как «запечатление») – это имеющий большое значение опыт или последовательность жизненных опытов прошлого, сформировавшие у человека убеждение или целую совокупность убеждений.

Они либо слишком часто – навязчиво – напоминают нам о себе, либо, наоборот, относятся к опыту, который нам совсем не хочется вспоминать, мы стараемся скрывать это прошлое событие как от окружающих, так и от себя самих.

Однако, важно помнить, что, избегая их, не избавиться от ограничивающих убеждений, которые родились благодаря этому опыту. Таким образом, цель реимпринтинга – найти ресурсы необходимые для изменения убеждения и обновления ранее сформированных ролевых моделей.

Моя практическая работа требовала работать с патологическими импринтами. И я постепенно (естественно, на основе и этих знаний) создавал свою технологию этой работы. И думал, что это только мое изобретение. Но, перечитывая литературу, наткнулся на эти технологии. Но не расстроился, что изобрел очередной «велосипед». У меня действительно получилась новая техника, которая очень серьезно отличается и от реимпринтинга и от соматических переживаний. Хотя, естественно, в той или иной мере сохраняет признаки «ве-

лосипеда».

Моя работа с МВ четко показывает, что она очень быстро и легко находит те события жизни, которые являются ключевыми для начала процесса психосоматизации. МВ обеспечивает ассоциативный поиск, то есть целевой выход на скрытые комплексы, которые питают болезнь так, как корни питают дерево. Мы находим эти «корни» и вырываем их из психики. Или можно сказать и так: мы в процессе этой работы находим «гнойник с занозой», вскрываем его. И человек освобождается от гнойной интоксикации, которая происходила из-за всасывания в кровь этой заразы.

Когда в МВ человек входит в какую-то ситуацию и разговаривает с самим собой, то возможность прорыва инсайтовой информации резко увеличивается. То есть человек в этой ситуации может внезапно понять смысл своих страданий.

Человек может осознать свою реальную роль в этом событии и порочность своих последующих мыслей и действий. И пересматривает их с позиций своего сегодняшнего Я. В ином случае человек может носить груз этих событий до конца своих дней.

Все, что мы делаем в МВ приводит к своеобразной психологической десенсибилизации. И если ее удастся провести в полной мере, то проблема исчезает – раз и навсегда. Но не только она! Все поведенческие и психические конструкты, которые появились на основе Страх, Краха и Вины, пере-



житых в жизни, тоже будут постепенно нивелироваться. Вся пирамида болезни, которая за многие годы выросла на этой основе, начнет рассыпаться. И иной раз до основания., то есть до полного выздоровления.

Работа с МВ позволяет завершать незавершенные гештальты. Например, человек вспоминает свою первую любовь. И его охватывает горечь из-за того, что судьба так распорядилась, что им не удалось соединить свои сердца. Так вот, если человек при этом воспоминании испытывает отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле он так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжает «плакать» по этому поводу.

И человек может ходить по жизни, вроде бы радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри «трясет» его психику, являясь активно – действующей частью бессознательного. И пока этот комплекс переживаний не разрядится, пока человек не изменит к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого-то определенного заболевания. Или же, чаще всего в связи с приведенным примером, невозможности создать прочные и удовлетворяющие связи с противоположным полом. МВ позволяет добраться до этого события в прошлом пациента и изменить его. Изменяется прошлое – изменяется настоящее – уходят горечь, сожаления, депрессия!

И, самое главное, эта техника выдержала МОЮ проверку на эффективность и безопасность. Мне, как частно – прак-

тикующему врачу, приходится пользоваться ТОЛЬКО очень эффективными техниками. Иначе я потеряю своих клиентов! Эта техника хороша также и тем, что пациент может легко обучиться проводить ее сам, без помощи психотерапевта. И за короткое время буквально преобразить себя, поставить свою психику с головы на ноги!

Уважаемые коллеги! Как вы считаете: «Если бы мы были волшебниками и могли переместиться в реальное прошлое наших пациентов и изменить их историю жизни, остались бы они такими же, какими пришли к нам? Сидели бы они перед нами?» Наиболее вероятно, что нет, они бы выросли совсем другими людьми. И в помощи психотерапевтов не нуждались! Но мы не волшебники! И реально переместиться в прошлое своих пациентов не можем.

Прошлое не существует! Оно существует ТОЛЬКО в наших воспоминаниях. И нашем ОТНОШЕНИИ к событиям своей жизни. Если изменить свое отношение ко всему тому, что ранило, раны исчезнут. Если рассуждать так, то прошлое можно изменить! А значит изменить настоящее и будущее в лучшую сторону.

Ну, чем не волшебство? Таким образом можно сказать, что наш разум – единственная настоящая машина времени. Как говорил М. Эриксон: «Никогда не поздно иметь счастливое детство». Экспресс-реимпринтинг позволяет это сделать!

Вы наверное согласитесь со мной, уважаемые коллеги, что

самое главное, что мы должны сделать в процессе работы с пациентом – освободить его от ассоциированного состояния с прошлым. То есть сделать так, чтобы какие то события, которые – когда он их вспоминал – вызывали у него приступ негативных эмоций, перестали это делать. А, значит, перестали быть факторами дестабилизации его психики. Очень ярко этот процесс я почувствовал тогда, когда мне удалось дезактуализировать стыд за свое поведение во втором классе.

Я тогда учился в сельской школе в Казахстане. И, понятно, что в то время нас воспитывали в полном соответствии с официальной политикой. И мы все любили «дедушку Ленина». А во дворе школы стояла детская «ипостась» Ленина примерно в мой рост. И переполненный чистыми и радостными чувствами к Ленину, я перелез через ограду, залез на памятник и потерялся с ним носом об нос...

Что тут началось!!! Дело было на перемене, очень многие это увидели. И надо мной смеялась вся школа два дня! В результате я не выдержал и вместо того, чтобы ходить в школу, прятался в учебное время в терновнике. Естественно учителя вызвали мать в школу, она меня заставила ходить на занятия. Но еще долго меня дразнили. И потом, уже через много лет, когда я проходил мимо школы и видел этот памятник, я испытывал ЖГУЧИЙ стыд за «содеянное».

И вот однажды, когда я отслужил в армии, я опять приехал в это село. И проходя мимо школы, увидел этот памятник.

И вновь почувствовал стыд. Но мне тут же пришла мысль: «А что такого плохого я тогда совершил? На самом деле, какой я в это время был хороший пацан!» То есть я совершил **ЛОГИЧЕСКУЮ ДЕЗАКТУАЛИЗАЦИЮ** данного воспоминания! И с **ТЕХ ПОР**, когда я вспоминаю эту ситуацию, я улыбаюсь!

Конечно, эту работу мы постоянно проводим с реальными событиями своей жизни без помощи психотерапевта. Вы, уважаемые коллеги, наверное не раз говорили себе: «Да идет он к черту! Что – мне с ним – детей крестить?» И вычеркивали этого человека из своей эмоциональной жизни. И таким образом диссоциировались от этого события, оно теряло свою эмоциональную силу.

Или же к вам приходил друг и говорил, что обидчик хочет с вами помириться, что он раскаивается и хочет устроить «мировую». И после того, как он извинится, злость на него исчезает – как не бывало! (Поэтому это часто происходит на троих с бутылкой – эйфория от алкоголя быстрее настраивает человека на позитивный лад). Гештальт завершается! И это событие из эмоционально-значимого превращается в рядовое, пусть и не очень приятное. Но, к сожалению, с очень эмоционально-значимыми ситуациями сделать это непросто. И тут без психотерапевта, чаще всего, не обойтись!

То же самое, только с «парламентарием» в виде психотерапевта и в виртуальном пространстве, проводится с «вы-

плывшим» воспоминанием в МВ. Человек с позиции себя – «взрослого» – смотрит на эту ситуацию и на этих людей по-новому и прощает для себя все, что тогда произошло. И он с высоты настоящего ВЗРОСЛОГО понимания осознает, что то, что он тогда сделал, не так уж и страшно! Ведь по большому счету никто ни в чем не виноват – каждый был «ребенком» и каждый действовал на основе видения мира, которое ему СФОРМИРОВАЛИ.

То есть человек, производя такие умозаключения, переводит событие из разряда «эмоциональных заноз» в рядовое, как бы ставит эмоции по отношению к этому событию на «нейтралку». И после этого оно перестанет действовать на него. И заболевание лишается этого корня.

Это и есть та самая спасительная логическая дезактуализация, которая позволяет освободиться от груза старых, замшелых страхов, обид и последствий неудач. Она работает внутри каждого из нас и спасает нашу психику от большинства «мин замедленного действия». Но, к сожалению, не всех. Поэтому и требуется нашим пациентам помощь. Поэтому и созданы разные техники реимпринтинга.

МВ при длительном его использовании очищает «авгиевы конюшни» нашего бессознательного примерно так же эффективно, как это сделал Геракл с настоящими конюшнями. Чем больше нам удастся сделать сеансов МВ – тем лучше! Если же человек после моего лечения сам продолжит эти интервенции в свое прошлое, то он может радикально изме-

нить свои поведенческие установки, свое отношение к себе, к миру, к своему прошлому, настоящему и будущему.

Те события, которые выплывают при этом путешествии в прошлое в МВ, как правило означают для нас нечто такое, что они значили тогда, когда происходили реально. Даже будучи уже взрослыми людьми мы к ним неосознаваемо относимся так, как относились тогда, когда эти события происходили. В этом и состоит коварство событий, участниками которых нам довелось стать, именно поэтому они обладают такой взрывной силой.

Вроде бы события остались в прошлом, и нам кажется, что они не влияют на нас. Но те мысли, та оценка событий, которые были сделаны тогда, представляют из себя программы, которые мы старательно подвергаем забвению и вследствие этого теряем над ними контроль.

Обычно у людей есть позитивный опыт. Но он не в референции, он не используется в их жизни. Когда человек пытается, но не может освободиться от чувства вины (или же обиды), он обычно пытается решить эту проблему одними и теми же способами. У него есть стереотипы решения проблем, которые в прошлом в ряде случаев помогали решить их. Он пытается решить свою проблему с помощью этих инструментов. Но они оказываются несостоятельными. Казалось бы – измени свои инструменты. И ты решишь эту проблему! Но человек не может это сделать, он все время, с упорством маньяка, пытается решить их по одной и той же схеме. И, есте-

ственно, попадает в заколдованный круг.

При работе с прошлыми психо-травмами с помощью МВ мы не меняем прошлое человека волюнтаристски (что хочу, то и ворочу!). Но мы как бы проявляем в поведении пациента то, что могло у него в принципе получиться, но тогда не получилось. Мы открываем для него непроявленные возможности.

Возвращаясь к прошлой психо-травме и помогая человеку ее пережить по другому, мы помогаем ему как бы передать несданный экзамен. И в результате перейти в следующий «класс». Если же этого не сделать, то он может на всю жизнь остаться «двоечником», который из года в год вынужден учиться одному и тому же и в том же самом классе.

В этой технике я предлагаю человеку представить себя сидящим в волшебной машине времени. Он имеет возможность направить ее назад в свое прошлое или же вперед – в будущее. Понятно, что вначале он направляет ее в прошлое. И я его прошу настроить себя на то, что поплывет в свое прошлое для того, чтобы увидеть те корневые события, которые запустили его болезнь.

И через некоторое время в окне МВ он видит какое-либо событие из своей прошедшей жизни. И вы, уважаемые коллеги, согласитесь, что это событие возникает не так просто. Ведь не случайно из миллионов событий, которые человек пережил в своей жизни, он увидел именно это. Он попросил бессознательное – бессознательное показало! Это собы-

тие скорее всего (а как показывает мой опыт – наверняка!) является корнем (чаще всего одним из корней) его заболевания. МВ, как самона-водящаяся ракета, выводит человека на это событие.

Брейер эмпирическим путем установил, что если при помощи гипноза довести до сознания больного первоначальный патогенный комплекс, то действие его прекращается и наступает выздоровление. В этом случае симптом оказывается преодолимым и возвращение его обратно в бессознательное становится невозможным. Но эффективность МВ связана не только с этим механизмом, но и с изменением истории жизни.

Бессознательное работает с воспоминаниями по прецедентному принципу. Если ему надо решить – как относиться к тому или иному событию или явлению, которое встречается в жизни, оно обращается к «прецедентам» – как раньше Я реагировал на подобные вещи, что позволило выжить? Значит и на новые ПОДОБНЫЕ события надо реагировать так же. И продуцировать на них те же самые эмоции.

Когда мы идем в прошлое и меняем какое-либо событие на более благоприятное, то записываем его в памяти КАК БУДТО оно реально произошло! Пациент, конечно же, на сознательном уровне будет помнить – как было на самом деле? Но для его бессознательного внесенные этой техникой изменения станут реальностью, к которой оно будет относиться как к тому, что когда-то **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** произо-



шло. Оказывается ему все равно – произошло это событие в реальности или же оно ярко и образно представлено сознанием как происшедшее. Оно будет относиться к нему так же, как к реальным событиям.

Очень ярко это качество бессознательного проявляется у детей. Если они нагляделись страшных мультфильмов или же начитались страшных сказок, то очень часто начинают бояться оставаться одни в комнате. Им кажется, что под койкой сидит «шишок», в темноте их может схватить какое-либо чудище и т.д. и т.п. Бессознательное у детей еще такое наивное, что воспринимает эти выдуманные сюжеты как реальность. А раз в окружающем пространстве есть опасность, ее надо всеми силами избегать!

Но, уважаемые коллеги, очень важно! После создания нового сюжета надо **ОБЯЗАТЕЛЬНО** стереть из бессознательной памяти изначальное событие. Иначе бессознательное не будет знать – какому варианту отдать предпочтение, на основе какого из событий строить реальное поведение? А для бессознательного это очень **ОПАСНАЯ** ситуация: «Вдруг выбранный вариант будет неправильным? А это приведет к неправильному поведению и как результат к опасности для жизни».

Если же старое событие надежно стереть, то в будущем бессознательное, когда будет искать «прецедент», будет обращаться **ТОЛЬКО** к новому событию. И продуцировать на его основе адекватное и безопасное поведение.

Наше бессознательного мистически ангажировано. Мы любим сказки не только потому, что в них скрыт какой-то коллективно-бессознательный посыл следующим поколениям, позволяющим им быстро формироваться как личностям этой культуры. Но и потому, что наслаждаемся волшебными возможностями, которые есть у героев (и которых, к БОЛЬШОМУ сожалению, у нас нет в реальном мире).

Поэтому в нашей стране необходимо сочетать психоаналитический подход с метафорическим. Это обусловлено специфическим характером нашей нации, которая в некоторых частях своего развития находится «впереди планеты всей». А в некоторых частях она сильно отстала от тех форм взаимодействия с внешним миром, которых придерживаются развитые нации. Поэтому у нас плохо работают чистые метафоры типа сказок Эзопа. Но прекрасно понимается их «авторизированный перевод на русский язык», который сделал Крылов. Помните, он кончает все свои басни примерно так: «Мораль сей басни такова...»

И волшебный антураж, который создается при работе в МВ, приводит к созданию для бессознательного режима «в этом пространстве все возможно!». Проведя пациента через процедуру вхождения в МВ мы вводим человека в Зазеркалье. Все мы читали Л. Кэрла и знаем, что это волшебная страна, в которой возможно все. Через эту процедуру мы даем человеку сигнал: «Те изменения, которые вы там сделаете, обязательно изменять вашу жизнь к лучшему!» Мы та-

ким образом с помощью психоанимации реАнимируем прошлое.

## Глава 63. Важнейшие особенности МВ

Есть несколько очень важных отличий МВ от других подобных техник, которые делают ее чрезвычайно эффективной и быстрой методикой. Первое и очень важное: я ОБЯЗАТЕЛЬНО провожу ее в гипнотическом состоянии.

Если изначально ввести пациента в контролируемый транс, то результат бывает намного лучше, чем просто если ты попросишь его закрыть глаза и представить что-то. В это время создается пространство, в котором одновременно присутствует и 1 Я пациента, и его бессознательное, и психотерапевт. И все это внутри, ПОД психосоматическим барьером. Бессознательное внимательно наблюдает за тем процессом, который я запускаю. И, убедившись, что «дело правое», начинает помогать. В Машине времени бессознательное как бы приходит к сознанию и говорит: «Этот пальчик еще продолжает болеть. Сделай что-нибудь!»

Я для наведения транса использую классический гипноз. Но это не говорит о том, что нельзя наводить транс какими-то другими методами. Просто мне так удобно, я привык к этому методу еще с советских времен. Вы можете делать это же как вашей душе угодно! Главное, чтобы был достигнут транс и создан достаточно информативный канал обще-

ния с бессознательным.

Второй важнейшей особенностью и преимуществом МВ является использование самовнушений пациента для получения информации о причинах болезни. Когда пациент войдет в машину времени и сядет в кресло, я прошу его мысленно обратиться к своему бессознательному. И попросить его показать ему все те события его жизни, которые имеют принципиально важное значение для появления болезни или психологических проблем.

Самовнушение – сверхмощная вещь! Но для того, чтобы оно было воспринято бессознательным, нужно его подавать в трансовом состоянии, когда снят психосоматический барьер. Эффективность аутогенной тренировки чрезвычайно мала из-за того, что самовнушения должны подаваться на тонкой грани между сознанием и бессознательным. Если пациент находится выше – самовнушения не пройдут через психосоматический барьер, если ниже – он заснет.

Когда я ввожу пациента в гипнотическое состояние, я создаю контролируемое мной состояние устойчивого транса. Я не позволяю ему глубоко заснуть. Своим вмешательством, дачей инструкций и контролированием процесса, я торможу пациента, поддерживая необходимый для терапии уровень его активности. Но и не позволяю ему из-за произнесения самовнушений (а это неизбежно приводит к некой активизации сознания, которая легко может нарушить транс, если он наведен самим человеком) выйти из терапевтического про-

странства.

Самовнушения, которые в это время произносит пациент, прямо и без всяких помех воспринимаются бессознательным. А оно так устроено, что БЕЗУСЛОВНО выполняет самовнушения человека (конечно, если они направлены на благие цели).

Внимание, уважаемые коллеги! В этом состоянии СверхЯ (или Суперэго) НЕ СПОСОБНО блокировать выход информации! Наше бессознательное организовано так, чтобы сохранять жизнь, здоровье и благополучие как можно на более долгое время. Поэтому Суперэго, которое создано Родителями, запрограммировано так, чтобы то, что считается «совершенно секретным», ни в коем случае не позволять 1 Я осознавать! Оно думает, что если позволить этому произойти, то психика рассыплется как после посещения слонем посудной лавки.

А когда он обращается к бессознательному, он дает ему приказ на показ ключевых событий ради ВЫЖИВАНИЯ. И этот приказ для бессознательного В СОТНИ РАЗ ВАЖНЕЕ запретов Суперэго!

Вот это и есть самое важное, что делает Машину времени в тысячи раз эффективнее психоанализа! В гипнотическом состоянии снимается психосоматический барьер. И самовнушения пациента получают возможность проникнуть к бессознательному. И как я уже многократно говорил, бессознательное безусловно подчиняется самовнушениям, если

они направлены на повышение адаптации. Правда, оно подчиняется и тем самовнушениям, которые способны разрушить организм. И это я называю отрицательным самовнушением.

В некоторых племенах до недавнего времени существовал такой обычай. Если в этом племени происходило какое-нибудь преступление, но преступник не был найден, то колдун совершал следующий ритуал.

Группе подозреваемых, среди которых был преступник, давали дозу яда. Она была рассчитана так, чтобы не убить наверняка, но только привести к не смертельному отравлению. Все участвовавшие в обряде знали, что яд так заколдован, что отравит только виновного. И виновный действительно умирал!

И в современном мире этот механизм работает на полную мощь. И зачастую является одним из основным механизмов, который приводит к психосоматозу.

Понятно, Суперэго – достаточно простой автомат, созданный родителями в глубоком детстве человека! И к той информации, которая «засекречена», относится по прежнему – как в момент включения защиты. Например, маленький ребенок что-то сотворил, его сильно ругали или же он сам стыдился своего поступка. И чтобы психика не рассыпалась, Суперэго включало механизм «забывания», который в это время действительно был нужен.

Но человек становится взрослым. И ему это осознание

уже не может принести никакого вреда. Осознал, посмеялся... И все, заноза рассосалась! Но Суперэго не знает, что ребенок повзрослел. И продолжает его защищать – так, как считает нужным. Со всеми вытекающими последствиями!

И когда человек просит бессознательное показать событие, которое является «занозой», он отдает ему ПРИКАЗ (я хочу улучшить свою жизнь!) И бессознательное с удовольствием выкручивает «руки» Суперэго. Психоанализ пробивает эти защиты годами. МВ делает это иной раз за один сеанс!

Меня самого всегда удивляет легкость, с которой МВ выводит на подавленные эмоции и незавершенные гештальты. Люди очень часто реально плачут, переживают событие, у них учащается дыхание, краснеет лицо и так далее. И это достаточно часто бывает уже на 1 (!) сеансе МВ. Понятно, что это связано с реальным выплеском подавленных и нереализованных эмоций, которые были «законсервированы» в патологических импринтах. И которые выплеснулись наружу из-за снятия сопротивления Суперэго с помощью самовнушений.

Следующей очень важной особенностью МВ (и ее отличием от всех подобных техник) является создание новой линии жизни, сжигание старой, слияние со своим двойником из новой линии жизни и движение по новой линии жизни в будущее.

И последней важной особенностью Машины времени яв-



ляется ее механистичность и технологичность. Это воспринимается в том технологическом и компьютерном мире, в котором мы сейчас живем, очень современно. И для большинства специалистов из-за этого усвоение теоретических положений и практическое использование МВ не представляет сложностей.

Единственное, что важно в этом случае – техпроцесс надо скрупулезно соблюдать! Технологический процесс, например, при изготовлении автомобиля, можно разложить по элементам, по неким элементарным действиям, идущим друг за другом. И если технологический процесс соблюдать на 100%, то можно сделать хорошую машину.

То есть только скрупулезно следуя технологическому процессу можно сделать «Феррари». Иначе получится «ведро с гайками», каким был «Москвич». То же самое в МВ. В ней очень важны нюансы, на которые обычно мало кто из осваивающих метод обращает внимание. И при попытке «творческого» копирования может получиться пшик!

## Глава 64. Нюансы проведения МВ

Если человека мучают кошмарные (особенно ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ) сновидения, то лучше всего с вечера программировать себя на хорошие сны. Но если сон был, то надо войти в Машину времени, войти в сон и поискать – какова причина кошмара?

И вполне возможно, что человек выйдет в этом случае на какое-то событие своей жизни. А потом его надо переделать! И ТАКИЕ кошмарные сновидения вполне могут пройти.

Когда в Машине времени человек разговаривает со своим двойником, он должен это делать молча, то есть не вербализировать это психотерапевту. В этом случае он будет говорить более интимно, более естественно, без неизбежной редакции, которую пациент вынужден сделать, если знает, что кто-то это будет слышать. Да и знать нам конкретно – что там за ситуация?, вовсе не обязательно. Как-то у меня лечился пациент, который был категорически против того, чтобы я знал – что он видит на экране? И мне удалось его уговорить на работу с МВ только с условием, что он будет говорить общие слова (Да, я вижу ситуацию. Да, он делает неправильно. Да я поговорил с ним).

От того, что пациент видит на экране МВ, зависит реакция психотерапевта. Например, если пациент видит какое-то событие, где его обижают и унижают, то надо предложить

ему выйти из машины времени и подойти к самому себе и поговорить с ним. И помочь виртуальному Я изменить или ситуацию или отношение к ней. Или же настроить его на сопротивление и отпор обидчику. Вариантов работы может быть масса. Роль психотерапевта заключается в том, чтобы своими замечаниями привести к тому, чтобы ситуация разрядилась, чтобы все разошлись мирно и довольные друг другом.

В процессе могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо произошли с человеком. Бессознательное как бы выводит перед ним какое-либо событие и говорит: «Хозяин, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь – страшное существо, надо его всегда обходить стороной!» Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться или можно забыть его?»

И пациент, войдя в ситуацию, может посоветовать своему двойнику из прошлого прогнать гусей (или же покормить их, подружиться с ними – этот вариант предпочтительнее). И бессознательное как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!» Если пациент проведет эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда он встретится с гусями, он САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (!) может почувствовать к ним симпатию.

Если при путешествии в прошлое вспоминается какое-либо событие, обладающее сильным отрицательным потенци-

алом, то сразу же после этого можно сделать рефрейминг с частью «Я», ответственной за сохранение этой обиды.

Затем, после такого сеанса, очень желательно, чтобы человек провел процедуру изменения своего сознательного отношения к выявившимся во время путешествия в прошлое фактов на основе разумного эгоизма (Одна моя пациентка после сеанса, когда поколотила брата, воскликнула: «Вот ведь сволочь!» Но если раньше, до этой работы она говорила о брате с ненавистью, то после сеанса она сказала это с улыбкой).

После того, как двойник в Машине времени согласится с доводами 1 Я и изменит свое поведение, надо обратиться к ней и спросить: «Теперь ты будешь считать себя красивой? Теперь ты знаешь, что ты талантлива и слова сестры от ревности?» И если двойник подтвердит это, то у человека на бессознательном уровне появятся эти убеждения. И в будущем на сознательном уровне он начнет относительно себя думать уже намного лучше.

Полезно при работе с Машинной времени говорить: «Мы пойдем к тем событиям жизни, после которых было принято решение нырнуть в болезнь и использовать ее в качестве щита или же меча».

Если измененных в Машине времени событий всего один или два, то вовсе не обязательно стирать старую линию жизни и строить новую. Можно поступить так, как это придумала одна моя пациентка.

В Машине времени она увидела себя пятилетней девочкой, которая обиделась на мать и одна с ведерком пошла в лес за грибами. Она большая вышла к ней и уговорила ее, что родители ее любят (и так далее). И девочка согласилась вернуться домой.

Но потом моя пациентка воскликнула: «Но ее ведь мама накажет за «самоволку»! Что же делать?» И она решила привезти эту девочку в тот момент ее жизни, когда та решила пойти в лес одна. И там эта девочка из леса, слилась с той, обиженной. И, понятно, что в результате она не пошла в лес и родители ее не наказали. Таким образом моя пациентка как бы аннулировала то течение обстоятельств, которое было когда-то на самом деле.

Затем эта моя пациентка взяла за руку эту девочку. И повела ее по жизни. И в ключевые моменты ее жизни она советовала этой девочке – как поступить? И например, они дошли до события, когда ее двоюродный брат заставлял ее гладить его член, а она отказывалась. Он ей угрожал, что расскажет всем – что она делает?

И когда-то эта девочка, боясь, что ее накажут, вынуждена была это делать. Теперь она взрослая, сказала этой девочке, чтобы она ничего не боялась. И, наоборот, сказала ему, что если он будет приставать, то она сама расскажет об этом. И накажут не ее, а его.

И вот так она провела эту девочку, подростка, девушку, молодую женщину, до настоящего возраста. И тут же слилась

с ней. Затем она вернулась в Машину времени и два этих основных события сначала на экране перечеркнула крест накрест. А потом стерла их с экрана ластиком. А затем уже пошла в будущее.

То есть можно работать с Машинной времени по-разному. Главное соблюдать принцип диссоциации/ассоциации.

Очень важно в Машине времени диссоциировать пациента от увиденного на экране. Одна из самых частых ошибок – пациент говорит: «Я вижу ситуацию... Я делаю то-то и то-то...». И если человек говорит так, то надо прервать его и сказать: «Вы видите на экране самого себя, живущего в том году, как бы своего двойника. И говорите – я вижу ЕГО, он делает то-то и то-то.»

И когда пациент поможет своему двойнику действовать в этой ситуации по-другому (не так, как он сам действовал тогда, когда жил в этом году и находился в этой ситуации), то это даст начало новой линии жизни. Таким образом мы создаем новое событие с новым более адаптивным реагированием на ситуацию. И если таких интервенций в прошлое будет много, то новая линия жизни будет очень устойчивой. И двойник на этой новой линии жизни будет развиваться не так, как развивался когда-то пациент. И он не заболит той болезнью, которой болеет пациент, он не попадет в ту ситуацию, от которой пациент страдает.

Можно, наверное, работать и с местоимением «Я» (я вижу себя, я делаю то-то и то-то). Но в этом случае это будет уже

другая техника – не моя Машина времени. Я не говорю о том – эффективнее будет такая работа или же нет?

Я это не исследовал. Но вполне возможно, что таким образом можно тут же переделать базовое событие. И не надо будет потом сжигать событие техникой «Кино». В этом случае, видимо, надо дать приказ бессознательному в будущем, когда оно будет обращаться к этой ситуации, видеть ее в том измененном виде, который был сделан. Если вы будете работать в этом формате, важно знать, что человек должен говорить ртом ребенка, но с взрослой позиции.

Мы, конечно же, можем сомневаться в реальности тех событий, которые человек вспоминает в МВ и которые он не помнил до этого. Мы можем подумать, что это чистейшей воды фантазия. Но это в принципе не имеет никакого значения!

Вопрос о том – было ли относительно данного человека в детстве совершено сексуальное насилие или же нет, является современным вариантом дилеммы: что появилось раньше – курица или яйцо? Для нас намного более важно то, что это является экзистенциальной реальностью для данного человека.

У меня лечилась женщина, у которой на ее ребенка упал телевизор. Она сама при этом не присутствовала, но много раз реконструировала это событие в своем сознании, испытывая ужас от случившегося. Те образы, которые она создавала в голове, по своему эмоциональному потенциалу ни-

сколько не слабее реально виденных. И с ними мы должны работать так, как будто это было на самом деле.

МВ в прошлое можно делать по-разному: можно отправить человека в свободный поиск (ваше бессознательное покажет вам то событие, которое вы должны увидеть сегодня). Можно сказать: «Ощутите сейчас свою головную боль. А затем направьте МВ к тем ключевым событиям вашей биографии, которые привели к этим головным болям». Можно дать задание пойти к известным событиям своей жизни: «Направьте свою машину времени в 1996 год, когда у вас были неприятности».

Когда я провожу своим пациентам те или иные техники, мне чрезвычайно важно, чтобы они поняли, что это не игра и не просто сотрясение воздуха. Например, когда я работаю своими авторскими техниками на основе принципов НЛП, у многих пациентов урчит в животе. Или, например, у одной моей пациентки, когда она обратилась к части Я и делала ей самовнушения, резко и несколько раз дернулась рука. То же самое достаточно часто бывает и при проведении МВ.

Поэтому, если у ваших пациентов во время или после сеанса МВ появятся те или иные неприятные ощущения, то их нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** утилизировать. Если это не сделать, то он может посчитать, что это плохо, что это опасно.

Многие мои пациенты после сеанса МВ чувствовали себя измотанными – столько они тратили энергии на эту работу. Один мой пациент, выпускник мехмата МГУ, когда вспоми-



нал свою учебу, испытывал массу отрицательных эмоций. И прорабатывая только один сюжет, он не смог двигаться дальше к следующему сюжету: «У меня нет сил, я как выжатый лимон!»

Все эти ощущения являются показателями, что эта работа не просто игра (по типу Берновских). И нужно обратить внимание пациента на эти реакции и сказать, что это отражение на теле те изменений, которые произошли внутри. И что это очень хорошо!

Пациенты в этом случае часто удивляются – что хорошего в том, что они после сеанса чувствуют себя хуже, чем до сеанса (ведь они ждали обратного)? Но я объясняю, что в этом случае происходят процессы, похожие на вегето-сосудистую дистонию. При ней, когда внутри человека происходит конфликт, на «поверхности» его тела появляются вегетативные волны, то есть различные неприятные ощущения.

Например, у одного моего пациента, который пришел ко мне с жалобами на тревогу и страхи, появившиеся после употребления курительной смеси, во время и после рефрейминга появился жар во всем теле (как будто он заболевает гриппом). Я ему сказал, что это очень хорошо, что в этом нет ничего страшного! Но попросил его опять закрыть глаза и найти на поляне предмет, который символизирует его страхи. Он увидел КОСТЕР! И когда он принес воду из реки и залил его, жар исчез. Если бы я так хорошо не знал психосоматику, я бы сказал: «Чудеса, да и только!»

Также очень часто уже дома, вечером после сеанса (или же ночью), у пациента появляются какие-то другие неприятные ощущения. Не раз мои пациенты говорили мне, что вечером после сеанса их «ломало», они чувствовали озноб, их трясло (и так далее и тому подобное). А ночью ни с того, ни с сего, прошибал понос.

У одной из последних моих пациенток во время рефрейминга дергалось все тело (примерно так, как это происходит, если человека внезапно уколеть иголкой). После сеанса она сказала, что этот импульс начинался в низу живота, шел по всему телу и заканчивался в руке. Ночью после сеанса у нее появились выделения из влагалища. Она думала, что это на две недели раньше начались месячные. Но на следующий день выделения прекратились. И когда она пришла на следующий сеанс в сильной тревоге, мне пришлось утилизировать и это. Я сказал: «Видите – как сильно на Вас подействовал рефрейминг? И это говорит, что наша работа обязательно даст результат!»

Очень часто пациенты видят самих себя маленькими и несчастными. И в это время у них появляются слезы. Я тут же реагирую и говорю, чтобы они плакали, не стеснялись – это «гний», который уходит после удаления «занозы», это очень хорошо. И действительно эти пациенты чувствуют значительное облегчение после этого – как будто камень упал с сердца.

Поэтому самое главное, что вы должны понять – не надо

бояться этих состояний у пациентов! Те техники, которые входят в Психохирургию работают ТОЛЬКО на основе консенсуса, то есть если бессознательное согласно с изменениями, они происходят. Если же нет, то оно блокирует эти изменения.

Повредить себе могут ТОЛЬКО сами, если будут бояться этих изменений и заморачиваться на них. И если вы сможете утилизировать это для них, то это станет не разрушающим, а, наоборот, мощным потенцирующим лечение фактором.

Достаточно часто люди особенно в начале работы с машиной времени не видят никакого события. Но почти всегда у человека в это время появляются какие-то мысли, воспоминания. И понятно, что они появляются в данный момент не так просто – он попросил бессознательное показать какое-либо событие из его жизни, которое имеет принципиально – важное значение для появления болезни или проблемы. И не всегда (особенно в начале лечения) это событие появляется именно в виде образа.

Если образы все-таки не появляются, то надо эти воспоминания перевести в образы. Можно сказать: «Вот Вам сейчас в голову пришла такая мысль. Естественно это не случайно. Возможно, что бессознательное почему-то не может показать это в виде образа. Помогите ему! ПРЕДСТАВЬТЕ это событие во всех подробностях на экране». И когда человек это сделает – пусть даже этот образ будет только на уровне воображения – с этим уже можно работать. По мере

работы и ухода пациента внутрь этой ситуации обычно эти образы становятся ярче. И этого вполне хватает, чтобы провести терапевтическую работу в рамках Машины времени.

В этом случае можно применить прием, которым пользуется Филяев Михаил. Он предлагает пациенту сконцентрироваться на симптоме или болезни. И начинает считать годы жизни пациента назад от сегодняшнего дня. Он считает, что тело все помнит с момента записи информации. И если событие, которое имеет принципиально важное значение для появления боли, произошло в 20 лет, то при счете 19 симптом должен исчезнуть.

Женщинам, которые никак не могут построить удовлетворяющие их отношения с мужчиной, надо делать Машину времени так. Надо найти возможно большее количество событий, которые запрограммировали такое ее отношение к мужчинам, что это приводит к фиаско. Как это было у одной моей пациентки. Она увидела как мама ругает папу за то, что он пьет пиво и обзывает его чуть ли не последними словами.

Затем она увидела как бабушка с мамой осуждают соседку – какая она нехорошая, что «принесла ребенка в подоле». Затем она увидела их же, которые говорят, что брат и отец (да и все мужчины вообще) плохие.

Она все это изменила. А потом взяла эту девочку за руку и пошла с нею вместе по ее жизни. И в ключевые моменты ее жизни, когда формировалось ее отношение к мужчинам, помогать ей действовать правильно (Смотри, этот мальчик

очень хороший! И он хочет дружить с тобой. Познакомься с ним. Но действуй так, чтобы в результате тебе от этого было только хорошо!) И вот так она провела ее до того, как у этой девушки сформировалось адекватное отношение к мужчинам. После всего этого надо, как обычно, сжечь старую линию жизни и перейти на новую. И протянуть эту линию времени в будущее.

# Глава 65. Первый сеанс Машины времени

Прежде чем начать работу в МВ, я провожу с пациентом примерно такую беседу:

*– Если бы я был волшебником, то я вернулся бы в Ваше прошлое и изменил бы некоторые события, которые являются психологическими «занозами». Наиболее травмировавшие Вас события просто не произошли бы, а другие события я изменил бы так, чтобы Вы были в выигрыше, а не в проигрыше (как это было на самом деле). Вы бы сейчас здесь сидели? Я думаю, что нет! Если бы мы смогли изменить Ваше реальное прошлое, то Вы, безусловно, стали бы другим человеком, не так ли?*

*Но я не волшебник, я еще только учусь! Но с помощью этой техники я помогу Вам попасть в ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ прошлое. С помощью МВ я могу довести Вас до тех событий, которые являются корнями заболевания. И когда мы их изменим, то лишим болезнь силы.*

*Мы не можем изменить прошлое. Прошлого нет! Оно существует только в наших воспоминаниях. Изменить прошлое нельзя, но изменить свое ОТНОШЕНИЕ к нему можно. И его воздействие на Ваше настоящее зависит ТОЛЬКО от того, как Вы относитесь (сознательно и бессозна-*

тельно) к тем событиям жизни, которые воздействуют на Ваше самочувствие. И если изменить Ваше ОТНОШЕНИЕ к этим событиям, то они полностью потеряют власть над Вами. .И, например, если Вы относились к какому-либо событию в своей жизни примерно так: «Боже! Что же я тогда натворил!», то после этой работы Вы сможете сказать себе: «Да было такое в моей жизни. Но я не виноват в том, что произошло! Я был маленький, глупенький, я думал, что поступаю правильно....(и т.д. и т.п.)»

И это событие теряет для Вас патологическое значение. Вследствие этого прошлое КАК БЫ меняется, а Вы становитесь совсем другим человеком.

После введения в гипнотическое состояние я говорю:

**– Ты стоишь перед высоким холмом, покрытым лесом, на вершине которого стоит Храм с золотыми куполами. Ты стоишь на тропинке, которая теряется в лесу у подножия этого холма и взбирается на вершину холма. Дорога сама по себе трудная, к тому же тебе могут встретиться преграды. И тебе их нужно преодолеть! Поднимись на этот холм к Храму. И когда поднимешься, скажи мне об этом.**

**– Поднялся.**

Храм является символом психики пациента. И я здесь даю намеки, что для того, чтобы получить доступ к бессознательным и подавленным воспоминаниям, надо серьезно потрудиться

*– Ты видишь перед собой прекрасный Храм... Ты видишь его белоснежные стены, все устремленные в небо. Ты видишь стрельчатые окна, закрытые красивыми кованными решетками. Ты видишь тяжелую дубовую дверь, всю покрытую резьбой по дереву. А там наверху, на фоне голубого неба ослепительно ярко горят золотые купола. Они как бы плывут по небу вместе с облаками.*

Эти слова дают пациенту ощущение, что здание его психики прекрасно. И возбуждает у него желание прикоснуться к нему. А слова (они как бы плывут по небу...) возбуждает у него прикосновение к опыту, который был у каждого, когда он смотрел на высокое здание или дерево, когда через некоторое время начинало казаться, что не облака двигаются, а здание. И это ощущение, которое при этом неизбежно получает пациент, усиливает ассоциацию с образами, которые я у него инициирую.

*– А теперь тебе надо открыть дверь и войти в Храм. Дверь сама по себе тяжелая, к тому же ее давно никто не открывал, петли могли заржаветь. Поэтому, скорее всего, тебе придется приложить достаточно серьезные усилия, чтобы ее открыть. И когда войдешь в Храм, скажи мне об этом.*

*– Вошел.*

Мои слова относительно двери дают намек на то, что для того, чтобы получить доступ к подавленному материалу, надо немало потрудиться.



*– И ты видишь, что ты попал в огромную библиотеку. И со всех сторон тебя окружают книги, книги, свертки, свитки – где в порядке, где в беспорядке. И изнутри Храм кажется намного больше, чем снаружи.*

*И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. Воздух в Храме стал затхлый, окна из-за грязи плохо пропускают свет.*

Слова о библиотеке и извилистых проходах между стеллажами (извилины мозга) дают человеку намек, что он попал внутрь психики. И что она действительно находится не в том состоянии, в котором может продуктивно работать. И она нуждается в его заботе и изменениях.

*– И очень скоро ты придешь сюда и наведешь здесь полный порядок. А сейчас у тебя есть очень важное дело. Посмотри – некоторые отделы этой библиотеки замурованы и пользоваться ими нельзя. Твоя задача – сломать все ненужные стенки и открыть доступ к любой информации, которая есть в этом Храме. Подумай – как это сделать?*

*– В углу я вижу кувалду. Ею я смогу пробить эти стены.*

*– Давай, ломай эти стены. И когда ты это сделаешь, скажи мне об этом.*

*– Сломал. Там тоже библиотека, но там все очень аккуратно и намного чище, чем в основном помещении.*

Через процедуру ломки замурованных дверей пациент говорит своему бессознательному, что он настроен решительно. И больше не потерпит тех преград, которые не знаю кто, когда и зачем понаставил в психике.

*– Теперь убери весь мусор, наведи порядок в библиотеке, проветри помещения, помой окна, поставь удобное кресло – чтобы можно было с комфортом читать книги.*

*– Сделал. Теперь здесь намного уютнее и чище.*

Наводя порядок в Храме, пациент дает своему бессознательному знать, что он готов к работе над изменением себя. И у него хватит сил для того, чтобы довести эту работу до конца.

*– А сейчас тебе надо найти святилище этого храма – Алтарь. И когда ты найдешь его – скажи мне об этом.*

*– Нашел.*

*– Ты видишь перед тобой иконостас, на котором видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые оказали наибольшее влияние на твое воспитание. На левой половине ты видишь своих ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые – как тебе казалось – делали тебе зло. Но они тоже учили тебя – хоть и больно, но быстро! А на правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые любили тебя и учили Разум-*

*ному, Доброму, Вечному! И благодаря которым ты стал таким, каким себя любишь. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть – уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им!*

В христианской традиции самое важное место в храме – Алтарь и иконы на нем. Через это я даю своему пациенту и его бессознательному намек на то, что нет белого, нет черного, что любой наш опыт – это бесценный багаж, который мы должны и можем использовать.

*– А теперь обратись к своим черным Учителям и поблагодари их за все то, что они для тебя сделали. Скажи им, что ты понимаешь, прощаешь и отпускаешь их. И дождись, чтобы эта половина иконостаса опустела, остались только оклады икон, сами доски. И когда эти лики исчезнут, скажи мне об этом.*

*– Исчезли!*

Через эту процедуру пациент дает своему бессознательному команду на изменение отношения ко всему тому, что с ним произошло, в положительную сторону, на освобождение от зависимости от людей и обстоятельств, которые принесли ему отрицательные эмоции. И из-за зависимости от которых он не мог двигаться вперед.

*– А теперь посмотри – с правой стороны иконостаса ты видишь необычную дверь. Ты видишь дверной проем, закрытый струящейся серебристой субстанцией, теку-*

*щей сплошным потоком сверху вниз и образующей зеркало. Подойди к нему... Там ты видишь свое отражение... Внимательно всмотришься в него. Вполне возможно, что оно будет значительно отличаться от того, которое ты видишь каждое утро, когда приводишь себя в порядок. Это образ скорее всего означает – каким ты можешь стать с точки зрения твоего бессознательного.*

В эзотерической практике считается, что душа человека, когда она отделяется от тела, остается соединенной с ним серебристой нитью. И образ такого зеркала дает человеку ощущение, что он смотрится в зеркало своей души. И те образы, которые он там увидит, могут быть для него очень важными и поучительными.

*– А теперь прикоснись к нему. И твоя рука проваливается туда – в Зазеркалье, туда – в волшебный мир, в котором тебя уже давно ждут. И где ты должен сделать очень важные изменения. И все то, что ты там сделаешь, обязательно отразится на твоей жизни. Так же, как реальный мир отражается в зеркале, так же те изменения, которые ты там сделаешь, изменят твой мир. Пройди через эту субстанцию и ты попадешь в МВ. Когда пройдешь – скажи мне об этом.*

*– Прошел.*

Этим приемом я связываю ту работу, которую пациент делает в Машине времени, с его жизнью. И таким образом привязываю сделанные в Машине времени изменения к его

реальной жизни. Что, как показывает мой опыт, так и бывает.

*– И ты попал в МВ. Ты видишь перед собой полукруглый пульт управления, весь усыпанный клавишами, индикаторами, кнопками и переключателями. За ним ты видишь большой белый экран, а перед пультом – удобное кресло. Садись в него. На пульте управления ты видишь большую зеленую кнопку включения машины времени. Нажми ее. И вот зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы на пульте управления, засветился экран. МВ готовится к работе. И когда это мигание индикаторов прекратится, это будет говорить о том, что МВ готова к работе. И когда это произойдет, скажи мне об этом.*

*– Прекратилось.*

Этими словами я создаю антураж для работы с Машиной времени. Ведь все мы живем в техническом мире. И знаем, что нельзя получить от техники желаемое, если сначала не подготовить ее к работе.

*– И вот МВ готова к работе... Теперь посмотри – на правой стороне пульта управления есть рычаг. Если его двинуть от себя, то МВ пойдет в будущее, если ее двинуть на себя, то она пойдет в прошлое. И сейчас, по моей команде, ты двинешь рычаг на себя и отправишь МВ в свое прошлое. И там ты увидишь самого себя со стороны, живущего в этом году, ты увидишь людей, кото-*

*рые тебя тогда окружали и, возможно, вспомнишь это событие.*

*– Но сначала ты настроишься на то, что хочешь увидеть те события своей жизни, которые являются корнями твоей проблемы, которые играют принципиально важную роль в появлении у тебя проблем или болезни. И МВ – как самонаводящаяся ракета – приведет тебя к этим событиям. Сейчас мысленным голосом обратись к своему бессознательному и попроси его показать тебе принципиально важные события твоей жизни, которые являются занозами, вокруг которых накапливается «гной», которые как корни питают болезнь. Скажи своему бессознательному, что ты взрослый человек и умеешь управлять собой. И что ты хочешь освободиться от всех детских обид, страхов, чувств потери и унижения. Что ты хочешь изменить свое прошлое для того, чтобы улучшить настоящее и запрограммировать лучшее будущее. И когда ты все это скажешь, скажи мне.*

*– Сказал.*

Когда я говорю, что ты увидишь себя со стороны, я уже готовлю пациента к самому важному, что надо сделать – диссоциироваться от тех событий, которые с ним когда-то произошли. Это дает возможность работать с появившимся событием и менять реакции того – самого себя – живущего в том году. И изменив это событие, дать начало новой линии жизни.

*– А теперь двигай рычаг на себя. И вот опять зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы. и МВ поплыла в прошлое. Внимательно смотри в светящийся белый туман в экране...И через некоторое время ты увидишь там какое-то событие из своей жизни. И когда ты увидишь его, расскажи мне – что ты видишь?*

После произнесения самовнушений я прошу пациента отправить машину времени в прошлое. И внимательно смотреть на экран в светящийся белый туман... И говорю ему, что через некоторое время он увидит какое-то событие своей жизни СО СТОРОНЫ. Он увидит себя таким, каким он был в этом году, увидит тех людей, которые его тогда окружали (если они тогда были рядом с ним). И он действительно видит ситуацию (себя, окружающих людей) со стороны. При этом он должен говорить примерно так: «На экране я вижу своего двойника, мальчика 7 лет, точно такого, каким я был в этом возрасте...Он делает.» Это одно из основных требований, которое обеспечивает диссоциацию и создание новой линии.

Затем я прошу пациента выйти из машины времени и подойти к своему двойнику из прошлого. Очень важно, чтобы в момент общения со своим виртуальным Я, когда путешествующий пытается понять: какие эмоции обуревают его в это время и какие мотивы влияют на него?, он должен не фантазировать, а задать вопрос этому виртуальному Я и

ждать, что ОН ответит. Очень важно, чтобы человек УСЛЫШАЛ голос своего двойника, то есть не представил, что он что-то говорит, а увидел, как двойник смотрит на него, открывает рот и говорит.

И я говорю ему в это время: *«Обратитесь к нему, привлечите его внимание и спросите его. И ждите, когда он Вам ответит. Но не так – мне кажется он чувствует то-то и то-то. Это может быть только вашими фантазиями. Нужно, чтобы он открыл рот и вы услышали ЕГО ГОЛОС! В этом случае, вполне возможно, что многое или кое-что из того, что он скажет, удивит вас. И Вы увидите эту ситуацию в совершенно ином ракурсе!»*

После этого я прошу пациента помочь тому, двойнику из прошлого, поступить по-другому, более правильно и адаптивно (не так, как он сам, когда был в этой ситуации, поступил). И дожидаться, чтобы тот поступил именно так, как ему посоветовал пациент. Таким образом, пациент на основе накопившегося опыта советует двойнику поступить более адаптивно. И если двойник поступает так, то его жизнь пойдет по-другому – не так, как у пациента когда-то. И это ИЗМЕНЕННОЕ событие дает начало НОВОЙ линии жизни.

Ведь вы согласитесь, уважаемые коллеги, что этот двойник после коррекции будет жить по другому. Он НЕ ПЕРЕЖИВЕТ тех отрицательных эмоций, которые когда-то пережил наш пациент и которые деформировали его развитие. И он пойдет немного, но по другой дороге развития. Если МВ



делать много раз, меняя все те события, которые когда-то ранили нашего пациента, то двойник на новой линии жизни вырастет более гармоничным и здоровым.

Таких путешествий в психологическое прошлое может быть очень много. И с каждым разом они обычно становятся все интереснее и насыщеннее. Это связано с тем, что как бы накатывается колея, и доступ к бессознательному материалу становится все легче и легче.

Если человек видит из МВ себя, делающего что-то, чего делать не надо было, надо переместиться на некоторое время до этого события. Затем выйти из МВ и предупредить его о грядущем событии. И проинструктировать виртуального себя – как надо действовать в той ситуации, которая вот-вот произойдет. Надо добиться того, чтобы он сказал: «Хорошо, я так и сделаю!»

Затем дождаться его **НОВЫХ** действий (не таких, какие пациент сам делал, когда сам жил в этой ситуации). И посмотреть – как он – виртуальный Я, живущий в этом году – действует по-другому.

А потом он должен обратиться к своему двойнику и сказать: *«Ты понял, что делал это не правильно, что мыслил неправильно? Скажи мне это громко своим голосом! И скажи, что теперь в будущем ты это будешь делать так-то и так-то!»* И нужно, чтобы двойник из прошлого так и сделал. Это является своеобразной **ДИССОЦИИРОВАННОЙ** клятвой человека. Вроде бы клянется двойник из

прошлого... И начинает действовать в соответствии со своей клятвой... Но мы понимаем, что это клятва самого человека. И в своем будущем он так теперь и будет делать.

После того, как эта работа будет закончена, пациента обязательно надо вернуть в «здесь и сейчас».

# Глава 66. Сжигание старой линии жизни, создание новой линии и слияние с ней

После того, как по той или иной причине интервенции в прошлое завершаются, я приступаю к этой процедуре. Иногда ее удается сделать за один сеанс, иногда это растягивается на несколько – все зависит от особенностей работы с данным пациентом.

Когда пациент в очередной раз войдет в МВ, я прошу его направить ее к самому первому по возрасту измененному событию – к началу новой линии жизни. Инструкция, которую я даю в этом случае, такова:

*«Идите к самому первому измененному событию. Это начало новой линии жизни для этой девочки. У вас была такая жизнь, какая была! У вас были такие события в жизни, которые привели к проблемам и болезням и из-за которых вы вынуждены сейчас лечиться. Мы изменили ключевые события вашей жизни, которые имели принципиально-важное значение для появления проблем. И таким образом дали начало новой линии жизни.*

*Естественно, у вашего двойника жизнь пойдет по-другому – не так как у вас когда-то. И она, скорее всего, будет такой, какой вы мечтали стать! И она в результа-*

*те придет к другим результатам жизни – она не заболеет так, как это произошло с вами (или у нее не появятся те психологические проблемы, которые мучили вас). Постройте новую линию жизни на основе измененных событий. И доведите эту линию жизни до настоящего».*

Я прошу пациента посмотреть – как этот двойник развивается, как он растет, как он учится. И когда он дойдет по этой новой линии жизни к следующему измененному событию, то надо и его вплести в эту линию. Понятно, что это еще больше скорректирует новую линию жизни в лучшую сторону. Затем надо вплести следующее измененное событие. следующее. И довести эту линию жизни до настоящего. Затем надо выйти к этому двойнику, поговорить с ним – как у него жизнь, как здоровье и так далее?

После этого я приступаю к стиранию старой линии жизни. Я прошу пациента пока оставить двойника на экране, а самому выйти из машины времени в Храм. И найти там небольшой кинотеатр. (Эта техника называется «Кино» и подробно описана в главе о Психосинтезе в Третьем дне формирования своего нового Я. Только в случае работы с ней в МВ надо провести только три серии.).

После сжигания старой линии жизни я прошу пациента вернуться в машину времени и опять поговорить с двойником. И получить у него согласие на слияние с ним. И если двойник согласится (опыт показывает, что он соглашается всегда), войти в него, стать с ним единым целым.

Очень часто при этом человек ощущает очень необычные ощущения в теле: движение в голове, переливающейся жидкости, покалывания во всем теле, головокружение. Эти ощущения похожи на ощущения, которые бывают при слиянии якорей. И если они есть, то это говорит об успешном слиянии этих двух ипостасей. После этого я говорю ему: *«Вы слились с двойником. И теперь ее жизнь стала вашей жизнью. Ее отношение к мужчинам и еде становится вашим!»*

## Глава 67. Создание НОВОЙ ЛИНИИ ЖИЗНИ

Техника «Машина времени» прекрасно подходит для формирования новой линии жизни. Ведь если мы при ее помощи меняем прошлое пациента, то он лишается того будущего, которое могло получиться на старой основе. После проведения «чистки и профилактики» прошлого и слияния со своим двойником, я прошу своего пациента отправиться на МВ в будущее.

Я прошу своего пациента вернуться в МВ и двинуть рычаг МВ от себя. И через некоторое время на экране он увидит те или иные события СВОЕГО будущего. Так как пациент слился со своим двойником, то его будущее поведение будет определяться на основе новых алгоритмов поведения из новой истории жизни. И практически всегда человек видит себя в будущем более успешным, чем он был до лечения, достигшим желаемого и так далее и тому подобное. И когда он описывает эти события, я прошу его излагать их уже в ассоциированном виде. И говорить: «Я вижу СЕБЯ... я там делаю то-то и то-то.» Через эти слова он дает своему бессознательному установку: «Относись к видимому как к моему будущему. И сделай все, чтобы оно реализовалось именно в том виде, в котором я увидел на экране!»

Когда я отправляю пациента в будущее, он видит желаемое и вполне возможное будущее. И можно подумать, что эти образы являются только мечтами – чего только в голову не придет? Но когда мы с помощью Машины времени чистим прошлое, мы делаем эти мечты более вероятно реализуемыми. Меняя прошлое, пациент подготавливает почву для того, чтобы **ВЕРОЯТНОСТЬ** реализации тех образов, которые появятся в Машине времени при путешествии в будущее, стала очень большой. И когда в будущем, человек будет выбирать: куда идти, то вероятность, что он выберет тот вариант, который он увидел во время проведения этой техники, будет намного большей.

Будущее многовариантно! И у человека жизнь может пойти в одном из тысяч возможных направлений – в зависимости от тех выборов, которые он будет делать. То есть каждый человек имеет целый куст возможностей, которые он может реализовать в своей жизни. И каждый человек в зависимости от своих выборов может стать или ангелом или чертом.

И для того, чтобы определить – хорошее и желаемое ли для человека такое будущее?, надо спросить его: **«Вот Вы видите один из вариантов Вашего будущего. Он Вам нравится? Что Вы ощущаете, какие эмоции испытываете, когда видите это будущее?»** Если человеку это нравится, то надо предложить ему войти в эту ситуацию, поговорить с самим собой из будущего и так далее и тому подобное. А затем попросит пациента сказать ему, тому из будущего, что

он хочет пойти по этой линии жизни, что он хочет стать в своем будущем таким же.

Когда человек выходит из Машины времени и разговаривает сам с собой – таким, каким он будет в этом новом будущем, он фиксирует это будущее. Таким образом, он как бы трассирует движение в более счастливое и здоровое будущее. При движении в будущее надо предложить человеку не только увидеть желаемое развитие событий его будущей жизни, но и услышать звуки, почувствовать запахи и т.д. и т.п. Вследствие этого образы желаемого будущего станут более «навязчивыми» и вероятность их реализации резко увеличится.

Еще один прекрасный прием – попросить у себя из будущего какой-либо предмет, который станет амулетом, который притянет пациента на эту линию жизни. А после сеанса сказать пациенту, что надо найти в реальном мире этот предмет. И постоянно носить с собой!

И как я думаю, очень многое из того, что пациент видит в этом путешествии в свое будущее, в конце концов реализуется. Конечно, у меня еще нет анамнеза на 10 – 20 лет. Но я уже несколько раз был свидетелем того, что реализовывалось привидевшееся через несколько лет.

Если пациент рассказывает о чем-то, что он видит, но такое будущее ему не нравится, то я ему говорю о том, что перед ним много разных вариантов его возможного будущего. И он попал сейчас на нежелательную линию. Я прошу его



вернуться немного в прошлое, до бифуркации и сжечь эту линию (например, представить, что к этому событию прикреплен бикфордов шнур, он его поджигает и линия сгорает – «синим пламенем»). Через эти образы он дает своему бессознательному четкий сигнал о нежелательности движения в этом направлении. И вероятность появления такого будущего в реальности РЕЗКО падает.

Затем я прошу его поплыть в будущее уже по другой линии. Если это будущее его удовлетворяет, то я прошу его выйти из МВ и поговорить с самим собой, живущим в этом году и на этой линии времени. Надо поинтересоваться у самого себя, живущего в этом году тем – доволен ли он своей жизнью и что он сделал для того, чтобы добиться того, что имеет.

Общее правило разговора таково – чем больше вопросов и чем больше подробностей удастся узнать, тем вероятнее наступление именно этого варианта будущего. Пациент своим вхождением на эту линию жизни и общением с самим собой, живущим на этой линии жизни, как бы проявляет эту возможную реальность, вытаскивает ее из виртуальной реальности и готовит ее к реализации. После окончания общения с самим собой из будущего, я спрашиваю пациента: «Вы поедете на МВ еще дальше? Или этого достаточно?» Если он говорит, что достаточно, то он прощается с самим собой из будущего, желает ему еще больших успехов и возвращается на МВ в настоящее. Если же он хочет двигаться дальше, то

он двигает рычаг МВ от себя и ищет следующие события.

Эта технология хороша тем, что позволяет создать «наборное будущее», то есть если при путешествии появляются не желаемые варианты будущего, то их можно обойти и выйти на желаемые. И собрать из желаемых вариантов наиболее желаемое будущее!

## Глава 68. Варианты проведения МВ в нестандартных ситуациях

При разговоре с частью Я, которая ответственна за появление какой-либо болезни или какого-то симптома, можно спросить ее – было ли какое-либо реально-происшедшее событие, которое является корнем болезни (или же занозой, из-за которой образуется болезненный симптом)? Если она скажет, что да, то попросить эту часть Я показать это событие в Машине времени. После этого повести пациента в нее и отправить в прошлое.

И с событием, которое появится на экране, поработать как обычно. Например: *«Миша! Ты видишь на экране, что ссориться с любимой девушкой. Когда-то в твоей жизни это произошло. И то – как ты реагировал в этот момент, какие эмоции испытывал, стало своеобразной эмоциональной занозой, вокруг которой накапливается «гной». И это в настоящее время проявляется в виде тяжести на твоей душе.*

*Сейчас ты видишь на экране своего двойника и можешь помочь ему действовать по-другому, не так, как ты тогда. Посоветуй ему не ссориться, а спокойно высказать этой девушке свои претензии. А потом спокойно, мягко, постепенно уйти от нее. Потом посоветуй*

*ему познакомиться с другой девушкой».*

Если пациент это сделает и двойник выполнит советуемое, то создается новое событие. И если сжечь реально бывшее событие, то новое событие становится базовым. И бессознательное будет относиться к нему так, как будто оно реально произошло.

После этого продолжить разговор с частью Я и закончить ее перепрограммирование. (Теперь этого события нет. Посмотри – как было... Теперь ты понимаешь, что больше делать симптом не надо?)

### ***Быстрый вариант МВ: Работа со сверх-значимыми событиями жизни***

Машина времени, конечно же, в первую очередь «заточена» на поиск в бессознательном подавленного материала. Но часто приходят люди с жалобами на какие-то травматические воспоминания, которое все время на «поверхности» и причиняют им серьезные страдания. И с этим тоже можно успешно работать. Надо предложить пациенту поплыть на машине времени в прошлое за час до того, как это событие произойдет. И предупредить самого себя из прошлого не делать то, что он собирается сделать.

Если же он страдает от спонтанного события, которое произошло вне зависимости от его поступков, то предупредить его о том, что это событие может произойти. И посоветовать

товать ему поступить в этом случае так-то и так-то. И проследить, как двойник из прошлого, согласившись, изменяет свое поведение. Затем надо сжечь старый сюжет техникой «Кино».

Если записать событие, которое имело принципиально-важное значение для появления болезни, по-новому, а старое сжечь, то это может быть вполне достаточно для изменения прошлого. Это можно сделать быстро и в одном сеансе. И во многих случаях это более предпочтительно, чем создавать новую линию жизни, сжигать старую, ассоциироваться с новым образом, протягивать линию жизни в будущее... В этом случае создается не новая линия жизни, а просто одно событие заменяется другим. Что хорошо в этом случае: можно ходить в прошлое сколько угодно раз и заменять старые события на новые. И не надо каждый раз переписывать новую линию жизни.

Я делаю это так. После того, как взрослый пациент поможет своему двойнику поступить по-другому, он возвращается в МВ и садится в кресло. Затем я говорю ему: *«Теперь увидите на левой стороне экрана эту ситуацию в старом виде, а на правой стороне экрана – новом... И когда вам это удастся, скажите: «Готово!»*. Затем я прошу его указать пальцем на левую сторону экрана и сказать: *«Я хочу, чтобы эта ситуация была уничтожена, сгорела синим пламенем и больше не могла влиять на меня, мое здоровье и самочувствие! Уничтожить!!!»*

Затем можно предложить человеку представить, что он перечеркивает это событие крест накрест. А потом берет и стирает его с экрана ластиком. Особо компьютерно продвинутые люди могут с помощью мышки «выделить» это событие. И с помощью клавиши Delete удалить это с экрана и из памяти. Но больше всего моим пациентам нравится поднести спичку к этому образу и сжечь его. И когда пациент опять скажет, что готово, я прошу его дождаться того, как правая сторона заполняет весь экран. И затем констатирую: ***«Вы уничтожили это событие. И оно больше не может влиять на вас. Эта заноза удалена!»***

А затем сказать: ***«Вы можете это делать самостоятельно! Вы можете на МВ двигаться к известным Вам событиям, которые продолжают ранить Вашу душу. И входите в них, предупреждайте самого себя из прошлого. (и так далее).***

В результате эти события потеряют свой эмоциональный заряд. И в последующем при вспоминании этого, он будет испытывать легкую грусть (вот ведь какой я дурак был! Но что-ж поделаешь – никто не родился в этом мире совершенным». Или же он после этого будет вспоминать все происшедшее с юмором.

***Создание с помощью МВ желаемого будущего как факта***

После того, как пациент просмотрит свое вероятностное будущее до тех пор, пока хочет, я ему говорю: ***«А сейчас***

*отправьте машину времени еще дальше в будущее. И Вы увидите себя 80-ти летним. И когда Вы его увидите, выйдите к нему и спросите – как он жил, как он питался, как он относился к миру (и так далее и тому подобное), что позволило ему дожить до таких солидных лет?».* Этот прием позволяет внедрить в бессознательное человека жизнь до 80 лет как непреложный ФАКТ!

### *Работа с «незнакомцем»*

Бывает так, что в Машине времени пациент видит какого-то человека, которого вроде бы не знал по жизни. Но вполне возможно, что в своем прошлом он с ним взаимодействовал, но полностью забыл об этом. Но может быть и так, что это некий символ, который ему бессознательное показало. И это значит, что с ним надо работать. Надо выйти из Машины времени и спросить этого человека: «Зачем ты меня сюда вызвал? Что ты от меня хочешь?»

### *Работа с талисманами*

В Машине времени при обнаружении ситуаций, когда ребенок испытывает страх, надо подарить ему такой предмет, который обеспечит защиту. Например, если человек увидит себя маленького, боящегося воды, то надо подарить тому

спасательный круг. Или же современные жилеты, которые показывают в самолетах. Ребенок должен его одеть и ходить в нем. И сказать ему, что теперь этот жилет всегда будет с ним и не надо бояться воды. Достаточно дернуть за веревочку, жилет наполнится воздухом и все будет хорошо.

После этой процедуры надо стереть в Кино те ситуации, которые вызвали страх утонуть. И в результате в пациента вводится неосознаваемая программа: **«Я защищен от опасности утонуть!»** В реальности у человека тут же может исчезнуть неосознаваемый страх воды. Самое важное в том, что память о страхе никуда не девается. И осторожность в общении с водой останется. То есть опасности, что человек потеряет ограничители, которые помогали ему избегать утопления, нет.

### ***Работа с символами в Машине времени***

Меня иногда коллеги спрашивают: «Если в Машине времени пациент видит какой-то абстрактный символ или же какой-то предмет, то что надо (и нужно ли?) делать? И действительно формально это не событие из прошлого. И вроде бы с ним нельзя работать (во всяком случае, в классической манере МВ). Но я считаю, что со всем материалом, который появляется в МВ можно и нужно работать. И я приведу такой пример.

Татьяна, Москва. Пришла ко мне с жалобами на приступы



удушья, которые в последнее время значительно усилились и участились. Бронхиальная астма ей поставлена была много лет назад. Но с помощью ингаляторов она держала болезнь под контролем.

После рефреймингов я отправил ее в Машине времени в прошлое. И она увидела на экране какой-то то ли камень, то ли символ – многогранный белый кристалл.

И я ее спросил:

*– Вот Вы видите ЭТО... Что вам хочется сделать с ним?*

*– Не знаю!*

*– Хорошо! Тогда как бы проникните внутрь этого символа и почувствуйте – что надо сделать?*

*– Я с детства хотела быть астрономом. это моя детская мечта. Может быть мне купить телескоп?*

*– Не знаю.*

*– Там на гранях лица людей. Это, наверное, умершие люди... Не прощенные или не простившие... А может быть, я сама себя не могу простить?.. Но это по ту сторону. (тяжело вздохнула) Это может быть мой племянник. который от меня чего-то ждет... Может быть, я что-то не сделала для него?.. Может быть его жене надо помочь?..*

*– Спросите его.*

*– Он смотрит на меня и улыбается. Он не говорит ничего...*

На этом работа в Машине времени была закончена.

На предыдущем сеансе я предложил ей найти на Поляне символ ее болезни. И она увидела изумрудный камень. Она долго думала – что с ним можно сделать? Уничтожить вроде жалко – все-таки

это драгоценный камень. Использовать его как источник денег она тоже отказалась. И в результате она ничего с ним сделать не смогла. Сказала, что пусть здесь лежит.

После следующего сеанса МВ я опять предложил ее найти этот камень. На этот раз она взяла его в руку, подумала и решила его отправить в космос. А потом сказала, что это тот самый камень, который она видела в Машине времени. И что он вернулся туда, где должен быть.

После сеанса сказала, что племянник год назад умер. Он длительное время болел и она в это время помогала ему и его семье. А после похорон она забыла о его жене и детях. И сказала, что теперь обязательно позвонит ей и окажет посильную помощь.

Эта работа четко показала мне, что то, что человек видит на экране Машины времени, появляется не случайно. Что хоть это и не событие жизни, но некое символическое обозначение стоящей перед человеком проблемы. Усиление и учащение приступов бронхиальной астмы у нее, конечно же, связано с ее неосознаваемым чувством вины перед племянником. И я надеюсь, что после этой работы (особенно если она что-то сделает для семьи племянника), эти присту-

пы вновь ослабнут. А, может быть, после проведенной комплексной работы, исчезнут совсем!

## *Проведение «Машины времени» через кинестетический канал*

Не часто, но бывает, что человек засыпает глубоко и не реагирует на команды подняться на холм и начать работать с «Машиной времени». Особенно часто это у меня бывает на последних сеансах лечения. И работа в этой технике становится невозможной, так как здесь необходимо присутствие трех «лиц»: меня, 1 Я и его бессознательного. И недавно я придумал – как обойти это препятствие? Первый вариант – я его бужу, перебрасываюсь с ним парой слов. А потом прошу его закрыть глаза и представить... После сеанса гипноза человек еще некоторое время находится в состоянии повышенной внушаемости. И после закрытия глаз и представления образов быстро входит в неглубокий транс, в котором можно работать с образами.

И второй способ. Я обращаюсь к бессознательному через кинестетический канал и говорю ему, что все те события, которые имеют принципиально важное значение для появления болезни, нужно уничтожить, нужно стереть их из памяти. И попросить его найти эти события (а бессознательное, как я неоднократно убеждался, прекрасно знает – каковы эти события?). И когда оно через руку подтвердит, что нашло их,

сказать ему, что эти события надо стереть из памяти, чтобы вокруг них не мог накапливаться гной. И спросить его – согласен ли? Если да, то попросить бессознательное «увидеть» все эти события на экране «Кино». И попросить его дать кинестетический сигнал, когда оно просмотрит эти события.

Затем предложить ему «увидеть» эти события из кинопроекторской и сжечь их как в третьей серии «Кино». И попросить его сообщить, когда оно это сделает. И завершить такую работу надо вопросом: «Ты сожгло эти события. И теперь эти события перестанут влиять на тебя? И перестанут «кормить» болезнь? Если оно подтвердит все это, то можно с уверенностью сказать, что что-то, подобное работе в «Машине времени», проведено.

### *Работа при отсутствии образов из прошлого*

Достаточно часто пациенты, особенно в начале работы с Машинной времени, не видят на ее экране никакого события. Но почти всегда у человека в это время появляются какие-то мысли, воспоминания. И понятно, что они появляются в данный момент не так просто – он попросил бессознательное показать какое-либо событие из его жизни, которое имеет принципиально – важное значение для появления болезни или проблемы. И не всегда (особенно в начале лечения) это событие появляется именно в виде образа. Если образы не появляются, то надо эти воспоминания перевести в

образы.

Можно сказать: *«Вот Вам сейчас в голову пришла такая мысль. Естественно это не случайно. Возможно, что бессознательное почему-то не может показать это в виде образа. Помогите ему! ПРЕДСТАВЬТЕ это событие во всех подробностях на экране»*. И когда человек это сделает – пусть даже этот образ будет только на уровне воображения – с этим уже можно работать. По мере работы и ухода пациента внутрь этой ситуации обычно эти образы становятся ярче. И этого вполне хватает, чтобы провести терапевтическую работу в рамках МВ.

Бывает и так, что человек видит эмоционально-нейтральные события своей жизни. И вроде бы это обыденная ситуация, которая не вызывает отрицательных эмоций и не является «корнем» болезни или неприятных состояний. Но если эти образы и эти ситуации появились, то это произошло не случайно. И надо войти в эту ситуацию и поговорить с собой. Если событие, которое появляется на экране МВ, внешне представляется нейтральным, то разговор с собой может привести к пониманию роли этой ситуации для развития болезни.

### ***Нестандартный вариант формирования новой линии жизни***

После того, как проведено несколько сеансов свободного

поиска в прошлом пациента событий, имеющих важное значение для появления у него болезни или психологических проблем, я начинаю формировать новую линию жизни. Ее можно формировать стандартно, как я это описал выше. Но можно сделать и так. На втором этапе я отправляю пациента в прошлое и прошу его убеждать самого себя из прошлого, что тот может стать мировой знаменитостью, крупным ученым, большим человеком в социуме. И что это нужно ЕМУ, а не кому-либо еще.

И сказать ему, что для достижения этого надо делать то-то и то-то, надо пойти учиться туда-то и туда-то (и так далее). И самое главное – надо сделать так, чтобы этот ребенок согласился с важностью и необходимостью этого. И СДЕЛАЛ именно так! Затем показать ему все плюсы этого мира, провести его по всем интересным местам, которые есть в мире. Рассказать о радостях и удовольствиях, которые можно получить, если вписаться в этот мир, стать в нем как рыба в воде и перестать заморачиваться. И сказать ему, что все это для него достижимо, если теперь он будет так действовать и так мыслить, как ты взрослый посоветовал ему.

Таким образом, двойник на новой линии жизни начнет учиться лучше, пойдет в кружки по развитию своих способностей, займется тем, что будет полезным для достижения этих целей. И нужно эту работу сделать как можно более тщательно, проработать как можно большее количество деталей, которые в конце концов приведут этого двойника из

параллельной линии жизни к успеху. И когда этот двойник станет взрослым, то слиться с ним и пойти по этой новой линии в будущее. Этот прием помогает не только значительно ускорить изменение прошлого, но и изменить будущее.

### ***Возмещение недостатка родительской любви***

Если человек убежден, что родители в детстве его не любили (и не любят сейчас), то в Машине времени самый главный ресурс, который ему может помочь – дать свою взрослую любовь этому ребенку взамен не существующей любви родителей. Надо войти к этому ребенку и сказать, что родители все-таки любят его, но по-своему, как могут, как их запрограммировали в их родительской семье. И на них обижаться не надо!

И после этого пойти поиграть с ним, купить ему мороженое и так далее и тому подобное. А напоследок сказать ему, что теперь ребенок всегда может позвать его. И он обязательно услышит его и придет к нему. И поможет ему, поддержит его и поиграет вместе с ним.

Дальнейшая работа может проводиться уже с Внутренним Ребенком. Я обычно предлагаю своим пациентам подняться на холм, войти в Храм и найти там своего Внутреннего Ребенка. И можно поиграть с ним. Но можно обсудить с ним вопросы отношения к тому или иному факту из прошлого. И с помощью своей взрослой логики убедить его в том, что все

тогда было не так плохо, как ему казалось, что никто его специально, сознательно не обижал, никто его сознательно не гнобил. Внутренний Ребенок обычно застревает в этих обидах. И отказывается работать на развитие. И мы через это обучаем его взрослой логике, меняем его отношение к фактам биографии. Достаточно часто после этого человек чувствует РЕЗКИЙ прилив энергии, желания жить и радоваться жизни. Понятно, что надо разговаривать с Внутренним Ребенком не один раз.



# **Часть 8.**

## **Используемые мной подсобные технологии**

### **Глава 69. Медитация «Интроскоп»**

Образные представления (конечно, если они правильно организованы) чрезвычайно сильно влияют на тело. Супруги Саймонтоны в США брали на лечение смертельно-больных раком людей и получали просто сногшибательные результаты! При помощи образных представлений люди сами перепрограммировали себя: с болезни на здоровье.

И, действительно, если мне удавалось «выковырять» из глубин психики программу, которая у данного человека включала иммунную систему, то у него раковая опухоль полностью рассасывалась. В моей врачебной истории это получалось несколько раз.

Супруги Саймонтоны в своем Центре по реабилитации раковых больных обучали их работе внутри своего тела при помощи специальных медитаций.

Например, они предлагали пациенту представить себя рыцарем во главе дружины. Надо было в воображаемом лабиринте выискивать и уничтожать «броненосцев» или же дру-

гих, еще более мерзких, животных. Пациент должен был прочесывать весь лабиринт, подниматься по нему выше и ниже, выискивать скопления этих тварей и рубить их «в капусту».

И во многих случаях оказывалось, что раковые опухоли у этих людей через некоторое время значительно уменьшались в размерах. Из 159 человек, которые практиковали подобные медитации, половина полностью выздоровела, а оставшиеся прожили вместо полугода три – четыре года!

Зафиксируйте свое внимание: они работали со смертниками! Может быть, вы знаете, что в Соединенных Штатах Америки при диагностировании рака пациенту прямо об этом сообщают. И говорят – сколько ему осталось жить – 3, 6 месяцев – кому сколько. Так вот, именно из этого контингента супруги Саймонтоны и набирали своих пациентов. Представьте себе – какова сила саморегуляции! **Вера в себя, Надежда на лучшую долю, Любовь к жизни способны творить чудеса с теми, кто их приобретает!**

### *Рекогносцировка внутри себя*

Супруги Саймонтоны, предлагали своим пациентам разыскивать в абстрактном лабиринте «броненосцев» и уничтожать их. Я предлагаю Вам намного более понятное для бессознательного образное упражнение. В НЛП есть расхожее выражение – карта – это не территория. Так вот – у вас

есть территория (тело), но нет карты. Интроскоп ее создает. И намного более адекватную и подробную, чем просто абстрактные образы медитации Саймонтонов.

Когда я описывал принципы психотерапевтического лечения, то говорил о том, что человека надо обучить современным и работающим техникам саморегулирования. Таким образом, человек после лечения будет продолжать ту линию на здоровье, которую обозначил психотерапевт.

Я частенько говорю своим пациентам: *«Из всей работы по Вашему выздоровлению я могу сделать не более 5-10 процентов. Остальную работу Вам придется выполнить самому, то есть заняться саморегуляцией. Если Ваш организм стал «ломаться», то Вам придется очень многие вещи переоценить, изменить свои привычки в питании, в образе жизни и так далее и тому подобное. Я могу помочь Вам понять самого себя, указать Вам направление движения и дать небольшой первичный импульс к движению».*

И, конечно же, было бы здорово, если бы всех пациентов удавалось обучить саморегуляции в полной мере. После проведенного индивидуального лечения пациенту становится легче. И стимул для обучения саморегуляции резко падает. И для того, чтобы дать хоть что-то, обучить хоть чему-то в плане саморегулирования организма, я разработал специальное упражнение для больных психосоматозами.

После введения в гипнотическое состояние, я говорю па-

циенту:

– Найдите в своем внутреннем пространстве ощущения, которые идут от указательного пальца Вашей правой руки... Почувствуйте – вот он, мой палец: кожа... ноготь, подушечка пальца... вот его суставы... Представьте, что Ваше внимание к нему заставляет палец как бы встать по стойке «Смирно»: он немного, внутренне напрягается. Опишите мне свои ощущения.

– А теперь представьте себе ярко и образно, что между Вашим сознанием и этим пальцем как бы натягивается ниточка, образуется определенная связь между ними. И чем больше Вы будете «рассматривать» свой палец, тем он будет к Вам как бы ближе и «роднее».

– А теперь подтяните его к себе за ту нить, что образовалась между сознанием и пальцем. И он, приближаясь к Вам, увеличивается в размерах и становится огромным.

– Теперь Вы можете проникнуть внутрь пальца и путешествовать в нем. Войдите в него и внимательно осмотритесь внутри. Подойдите к кости и потрогайте ее своими мысленными руками. Почувствуй ее твердость и несокрушимость. Кости создают основу Вашего организма. И они должны быть прочными. Опишите мне свои ощущения.

После этого пойдите вдоль этой кости до ближайшего сустава и загляните внутрь. И вот Вы видите

*узкую щель между двумя костями, которая покрыта так называемой синовиальной оболочкой (специальной тканью, которая очень эластична и выделяет смазывающую жидкость, из-за чего кости и могут двигаться друг относительно друга). Потрогайте синовиальную оболочку рукой, почувствуйте ее эластичность и влажность. И расскажите мне о своих ощущениях.*

*– Мысленно поднимитесь вверх на кожу этого пальца. Поднявшись, оглянитесь: Вы стоите на эластичной равнине, на которой растут очень высокие деревья без ветвей. Это Ваши волосы. Подойдите к ним и попробуйте их вырвать из кожи. Но они очень крепко сидят в «почве» и Ваших силенок для этого не хватает. Потрогайте руками кожу, почувствуйте ее эластичность и теплоту. И расскажите мне, что Вы чувствуете.*

*– Дальнейший Ваш путь идет внутрь пальца на его боковую сторону. И здесь Вы находите сосудистый пучок: артерия, две вены и нерв. Подойдите к нерву и потрогайте его свои-мируками: это плотно свитый жгут – как веревка. И достаточно твердый. Но сравните: он не так тверд, как кость?.*

*– Посмотрите: рядом с нервом – вена. Подойдите к ней и надавите на ее стенку. Она настолько эластична, что Вы можете ее совершенно свободно пережать. И остановить движение крови. Посмотрите – внизу вена переполняется, а за Вашими руками опустела. Давление крови*

*в вене очень маленькое.*

*– А теперь потрогайте артерию. Под Вашими руками сейчас эластичное и напряженное образование – стенка артерии. Вы руками чувствуете – какое сильное внутри давление. Для того, чтобы донести кровь до самых дальних частей тела, сердце проводит огромную работу. И Вы чувствуете, что артерия мерно пульсирует под Вашими руками. Это передаются удары сердца по стенке артерии. Вы чувствуете эти удары?.*

*– Посмотрите – артерия направляется к кончику пальца. Давайте посмотрим: что там делается. И Вы видите, что по ходу от нее отделяются более тонкие артерии – артериолы. Артерия от этого становится все тоньше и тоньше. И вот у конца пальца она рассыпается на капилляры. И в этом месте пульс останавливается и начинает ударяться в кончик пальца. Почувствуй эту пульсацию. Вы чувствуете ее?.*

*– А теперь перенесите свое внимание на левую стопу. Найдите ощущения, идущие от нее, в своем внутреннем пространстве. И почувствуйте, что стопа, как и палец, «приближается» к Вам. Войдите в стопу и «попутешествуйте» в ней так, как Вы только что делали это в пальце.*

*– Стопа очень сложное образование. В ней очень много костей, суставов, связок, артерий, вен, нервов и тому подобного. Внимательно загляните в каждый угол: «Не*

накопилось ли в ней «грязи», болезней?». Если Вы нашли что-то ненужное, вредное для организма, то возьмите в руки веник и аккуратно сметите эту «грязь» на совок. А затем откройте «дверь» и выкиньте эту «грязь» наружу. Расскажите мне – что Вы делаете?

– Дальше Ваш путь идет вверх по голени к коленному суставу. Посмотрите из стопы вверх: там, далеко наверху, ты видите его... Поднимитесь к нему по лестнице – она находится где-то рядом. И вот Вы поднялись к самому крупному суставу своего организма. Войдите в него и внимательно рассмотрите все, что ты там найдешь. Там очень много синовиальных завертов, как бы своеобразных карманов, в которых может гнездиться инфекция. Загляните в каждый угол, поднимите каждую складку: что под ней?. Не накопилось ли в них «грязи», инфекции?. И, если надо, то возьмите в руки пылесос с насадкой для чистки мягких вещей и вычистите с его помощью все внутри сустава. Расскажите, что Вы видите и что Вы делаете?

– А теперь войдите в огромную массу мышц бедра. И в ее глубине найдите самую большую кость своего тела – бедренную. Эта кость внутри имеет длинную полость, в которой «живет» костный мозг. Он создает для нашего организма красные кровяные тельца, то есть нашу кровь. И это очень важный для организма орган.

– Загляните туда и посмотрите: «Все ли там в поряд-

*ке, все ли там, как надо, чтобы хорошо служить Вам?».* И Вы видите как в костном мозгу происходят очень интенсивные обменные процессы, делятся клетки, образуются эритроциты. И посмотрите: «Хватает ли там энергии для того, чтобы этот процесс шел благополучно?». Если нет, то представьте себе, как из Ваших мысленных рук на выдохе выходит чистая энергия в виде маленьких ветвящихся молний. Как они входят в костный мозг и помогают ему еще лучше трудиться на благо организма. Расскажите мне – что Вы видите и что Вы делаете?

– И, когда Вы почувствуете, что этой энергии здесь стало достаточно, то выйдите из кости и войдите в низ живота – в малый таз.

– И вот Вы видите ВОКРУГ себя тазовые органы. А наверху – петли тонкого кишечника, которые находятся в постоянном движении, переваривая пищу и обеспечивая питательными веществами весь организм. Посмотрите внимательно на тазовые органы и вокруг них: «Не накопилось ли здесь «грязи»?». Если да, то возьмите в руки скребок и им сдери всю эту «грязь». Затем скатайте ее в комок и выкиньте наружу – в землю. Если Вы хотите, то можете применить и «пылесос». Что Вы выбираете?

– Дальнейший наш путь – в почки. Посмотрите: там наверху, среди петель кишечника, справа и слева видны



*почки. В какую почку Вам хочется войти?*

*– Войдите в нее. И внимательно оглянитесь в «очистных сооружениях» организма. Загляните в каждый угол. И если Вы нашли где-нибудь почечные камни, то поставьте внутри почки наковальню, положите камень на нее и разбейте его кувалдой. Получившиеся мелкие кусочки размелите пестиком в чаше до мелкой пыли. Затем растворите эту пыль в моче и спустите ее в мочевого пузырь. Когда закончите это дело то, прежде чем уйти из почки, уберите из нее все «инструменты». Что Вы делаете?*

*– И поднимитесь в желудок. Это место, где пища перемешивается и переваривается. Осмотрите внимательно слизистую: «Нет ли язвочек, нет ли каких-нибудь ненужных разрастаний?». Если Вы нашли язвочки, то тщательно очистьте их дно. Затем возьмите мастику и замажьте этот дефект слизистой раствором за-под-лицо. А затем покрасьте это место в цвет окружающей ткани так, чтобы совершенно не было заметно, что здесь что-то было не так. Если Вы нашли разрастания, то срежьте их острым ножом – тоже за-под-лицо. И под конец тщательно и аккуратно покрасьте это место краской под цвет слизистой. Вы что-нибудь нашли в желудке?*

*– Следующая наша остановка в двенадцатиперстной кишке. В ней найдите место, где в эту кишку вливается*

*желчь. И по желчевыводящему протоку начните подниматься к печени. Но тут Вы видите слева еще один проток, который открывается в желчевыводящий проток.*

*– Загляните в него. Это оказывается желчный пузырь. Вот и хорошо, что ты не прошли мимо. Здесь, скорее всего, тоже необходимо навести порядок. Если Вы нашли в пузыре камни, то положите их на железный протвинь и плесните на них сильной кислоты. И посмотрите – как камни с шипением растворяются в ней. Если же на стенках Вы нашли воспаление, то сдерите его так, как сдирают старые обои со стен. Затем эти обои тоже растворите в кислоте до такой степени, чтобы они превратились в безвредную жидкость, которая с желчью выйдет из организма... Что вы видите в желчном пузыре? И что Вам хочется здесь сделать?*

*– А теперь поднимитесь в печень – главную лабораторию нашего организма. В ней образуются сотни различных, нужных для жизнедеятельности, веществ. Она очищает кровь от всех вредных и токсических веществ, проникающих в наш организм из кишечника.*

*– Посмотрите: не накопилось ли здесь токсических веществ, «грязи», болезни... Если Вы нашли здесь что-нибудь, что надо удалить, то откройте небольшое отверстие из печени прямо наружу – во внешний мир. А сами встаньте с противоположной стороны, протяните руки и представьте, что из них начинает выделяться чистая*

*и здоровая энергия, которая вытесняет все больное, все ненужное из печени наружу. Этот процесс должен напоминать вытеснение жидкости из шприца. Представляйте как Вы выдыхаете из рук эту энергию, а она постепенно заполняет пространство внутри печени, выталкивая плохое наружу. Что Вы делаете?*

*– А теперь поднимитесь в правое легкое. Вы попали в огромное пространство, наполненное воздухом и светом. Вы видите прозрачные, воздушные альвеолы, в которых происходит обмен газов, Вы видите сосуды и тонкие бронхиолы. И посмотрите: «Может с воздухом сюда попало много мусора?». Если он есть, то возьмите в руки увеличительное стекло и выжгите его. Делайте это примерно так же, как Вы делали в детстве, когда поджигали деревяшки при помощи увеличительного стекла. Что вы видите и что Вы делаете?*

*– И вот теперь по шее поднимитесь в голову. Вы, наконец-то, вернулись в свое жилище. Но пришли сюда как бы через «черный» ход. И можете посмотреть на него по-новому. Посмотрите: сколько на этом «чердаке» накопилось мусора, грязи, сколько ненужных вещей, сломанной мебели. Посмотрите – насколько грязными стали стекла окон. А слуховые решетки полностью забились пылью.*

*– С этим положением больше мириться нельзя. Настало время навести полный порядок на этом чердаке!*

– Широко откройте все окна и вентиляционные отверстия!. И впустите внутрь солнечный свет и свежий воздух. Выкиньте наружу всю эту сломанную и ненужную утварь, все сломанные и не нужные игрушки, мебель. И, особенно рваную и грязную одежду. Посмотрите: Вы давно из нее выросли, она давно уже не модная. И Вы ее все равно больше никогда не оденете...

– Сорвите со стен эти старообрядческие обои. помойте потолок. стены. пол. стекла окон. И когда сделаете все это – расскажите мне об этом.

– А теперь загляните в чулан. И выпустите из него всех «монстров», которых Вы когда-то заточили там. Вы их видите?

– Вы их тогда очень боялись. Они казались Вам страшными чудовищами, которые запросто могли принести вред. Вы были тогда, конечно же, не правы. Ведь у страха глаза велики. Да, к тому же, Вы тогда были маленьким и слабеньким ребенком. И Вам ВСЕ казалось опасным. Но Вы давно уже взрослый человек. И не бойтесь всякой ерунды.

– Посмотрите на них внимательно и расскажите мне – что Вы видите?.. И их надо отпустить наружу – ведь они не виноваты, что Вы их так боялись!.. Отпустите их в открытое окно – пусть летят куда хотят... Улетели?

– Теперь в своем жилище наклейте новые, современ-

*ные обои на стены и потолок. поставьте новую, современную и удобную мебель, которая будет радовать ВАШ глаз. Постелите мягкий палас. На стол поставьте мощный компьютер последней модели для того, чтобы можно было отсюда эффективно управлять организмом. Вы будете через него получать оперативную информацию об организме и при ее помощи планировать свое будущее. Поставьте и повесьте на стены разные красивые безделушки – для уюта. В общем, сделайте свое жилище удобным, уютным и здоровым. Чтобы можно было в нем с удовольствием жить долгие – долгие годы! И расскажите мне – что Вы делаете?*

Если техника «Интроскоп» делается какому-либо пациенту с каким-либо конкретным психосо-матозом, то при работе во внутреннем пространстве этот больной орган надо пропустить. А затем, когда в голове будет наведен порядок, надо вернуться к этому органу и дать полную свободу человеку делать то, что он может сделать в этом органе. Надо чтобы пациент очень подробно описал все образы, которые у него появились при работе с этим органом.

Те образы или кинестетические ощущения, которые появляются у человека во время выполнения упражнения «Интроскоп», являются прекрасными посредниками при общении с бессознательным. И эти образы оно прекрасно понимает. Ведь оно само выдало сознанию этот образ тогда, когда человеку предлагалось войти в тот или иной орган.

Когда человек представляет, что входит в печень, то у него в голове тут же появляется образ какого-то пространства: комнаты, пещеры или чего-либо подобного. Он представил этот орган и у него тут же появился какой-нибудь образ. Наверное, вы согласитесь, что это никак не случайно.

Этот образ является для его бессознательного образом печени. И, если в дальнейшем человек решит заняться «ремонтными работами» в печени, ему достаточно будет вспомнить этот образ и поработать внутри него примерно так, как он делал это в «Интроскопе».

В вышеприведенном упражнении я привел ряд способов работы во внутреннем пространстве. И эти способы можно использовать не только в том органе, в котором я их приво-дил, но и в любом другом органе или же части тела.

Мои пациенты, используя эту медитацию, иной раз добивались потрясающих для себя результатов. Например, один мой пациент, используя упражнения Биоэнерготренинга (моей авторской техники воздействия на обмен веществ) в комбинации с упражнением «Интроскоп», полностью рассосал разрастания соединительной ткани на ладони. А ему явно грозила инвалидность!

## Глава 70. «Семь хрустальных шаров»

Эта техника, которая соединяет воедино прошлое, настоящее и будущее. И тоже позволяет построить желаемое будущее. Для демонстрации этой техники я приведу сеанс, который проводил с пациенткой, лечившейся у меня от рака груди (у которой погиб старший внук).

После введения в гипнотическое состояние, я обращаюсь к ней:

*– Представьте себе, что Вы стоите перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма Вы видите великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Вам надо подняться на этот холм. Поднимайтесь на него... И когда подниметесь, скажите мне.*

*– Вошла.*

*– Вы стоите у Храма и видите все его великолепие вблизи. Подойдите к двери и откройте ее. И когда войдете в Храм, скажите мне.*

*– Вошла.*

*– И вот Вы идете по Храму и выходите к Алтарю. На Троне сидит Хранительница Храма и держит в сво-*

*их руках золотую и радужную ленты. И Вы видите, что справа от Алтаря висят Семь Хрустальных шаров в виде арки.*

*– Подойдите к самому верхнему и среднему шару и загляните внутрь него. В нем Вы сейчас увидите свое настоящее. Вы как бы смотрите в волшебный кристалл, в котором Вы увидите все, что с Вами происходило. И Вы видите, что в глубине шара как бы клубится светящийся туман. И чем больше Вы в него вглядываетесь, тем больше в нем разглядываете деталей. Расскажите мне, что Вы видите?*

*– Я вижу, как я вчера ходила к врачу – онкологу и он мне назначил новый курс химиотерапии.*

*– Хорошо. А теперь перейдите к шару, который находится чуть левее и ниже первого. И тоже загляните в него. В нем Вы сейчас увидите какое-либо событие из Вашего недавнего прошлого. И Вы видите в нем тот же клубящийся и светящийся туман. И под Вашим взглядом этот туман структурируется. Расскажите мне, что Вы видите.*

*– Я вижу себя на даче... Да... это как раз тот день, когда я первый раз обнаружила в груди уплотнение...*

*– Хорошо. А теперь перейдите к другому шару, который тоже находится чуть левее и ниже от того, в который Вы только что смотрели. Загляните в него и Вы сейчас увидите свое отдаленное прошлое, в котором у*



*Вас впервые появилась проблема, когда она впервые оформилась как вещь, которая заставила Вас страдать. Расскажите мне – что Вы видите?*

*– Я вижу как будто фильм. Я вижу похороны внука. А теперь я вижу плачущую дочь. Она бросает мне в лицо горькие слова. И. Я вижу наш второй разговор. (надолго замолкает)*

*– Все? Вы больше ничего не видите в этом шаре?*

*– Да, больше ничего нового.*

*– Тогда загляните в последний слева и самый низший шар. И в нем, как в волшебном кристалле, Вы сейчас увидите события, которые произошли очень давно и являются основой Вашей болезни. Вы смотрите вглубь магического кристалла и как по волшебству переноситесь в свое отдаленное прошлое, может быть даже в глубокое детство. Взглядывайте внимательно и настойчиво, туда проникнуть не очень-то просто. Что Вы видите?*

*– Странно, но я вижу свою дочь маленькой у себя на руках. Я вижу свою мать. Она берет дочь у меня. и кормит. Александр Михайлович! А может моя дочь мне мстит за то, что я в детстве отдала ее своей маме. А сама вышла замуж, родила сына и жила с ними. А она была за это обижена на меня?*

*– Возможно. А теперь перейдите к тому хрустальному шару, который находится с противоположной сто-*

роны. Он тоже самый нижний, но только с правой стороны. И сейчас Вы внутри него увидите свое отдаленное будущее – может быть через двадцать, может быть через тридцать лет, может быть еще больше. И этот волшебный кристалл, как машина времени, перенесет Вас туда и Вы видите себя. Что Вы видите?

– Я иду по Никитскому бульвару. С маленьким мальчиком. Это мой правнук. Я вижу себя со спины.

– Может быть, Вам хочется войти внутрь этого шара и поговорить с собой? Спросить как она живет, довольна ли жизнью?

– Да, пожалуй я войду. Вошла. Подошла к ней. Она мне улыбается. И говорит, что довольна жизнью. здорова. Я вижу, что я постарела, но лицо свежее и розовое.

– А теперь выйдите из этого шара и перейдите к другому шару – который выше и левее. И в нем Вы сейчас увидите себя в не очень далеком будущем, в котором Вы окончательно справляйтесь с болезнью и начинаете вести полностью здоровый образ жизни. Что Вы видите?

– Я вижу себя в палате. Я после операции на груди. Я вижу, что чувствую себя хорошо.

– Может быть Вам хочется войти к ней и поддержать ее, сказать ей ободряющие слова?

– Да. Я захожу к ней. Она улыбается. Мы обнимаемся. Я спрашиваю, как она себя чувствует. Она говорит,

*что хорошо. Но она беспокоится, не будет ли метастазов. А я ей говорю, что видела наше будущее, видела себя на Никитском бульваре с правнуком. А это значит, что все будет хорошо! Она благодарит меня, и я выхожу из шара.*

*– Отлично! А теперь перейдите к последнему шару, третьему справа и второму сверху. И там, в молочной глубине этого шара Вы увидите себя активно борющейся с болезнью. Что Вы видите?*

*– Я вижу себя проходящей химиотерапию. Я сижу в палате, разговариваю с соседкой.*

*– Хорошо. А теперь отойдите от этих шаров и увидите их всех разом. А теперь подойдите к Хранительнице Храма и возьми из ее рук золотую ленту. И обвейте ею все эти Семь Хрустальных Шаров так, чтобы получилась золотая арка. Но в руках у Хранительницы осталась еще и другая лента – сделанная из ожившей радуги, символа прошедшей грозы. Подойди к ней, возьми эту ленту и обвейте ею Хрустальные Шары. А теперь отойдите назад и посмотрите: как красиво! И выйдите из Храма.*

Эта техника позволяет создать у пациента алгоритм выздоровления. А также как бы «трассировать» желаемое будущее. Подобных же результатов я добиваюсь с помощью МВ в будущее.

# Глава 71. «Спиральная лестница» как способ путешествия по линии жизни пациента

*– Представьте себе, что Вы стоите на спиральной лестнице... А она описывает свои спирали по внутренней поверхности гигантской вертикальной шахты. и далеко-далеко внизу теряется в светящемся белом тумане. И Вы смотрите вниз и видите, что на одинаковом расстоянии друг от друга на этой спиральной лестнице видны двери. И на ближней к Вам двери надпись: «2019 год». Еще ниже: «2018 год».*

*А теперь оглянитесь назад и посмотрите: сзади тоже дверь и на ней написано: «2020 год». Вы смотрите вверх и видите там ту же картину: по спирали вверх уходит лестница и на одинаковом расстоянии двери с названиями годов. И эта лестница тоже теряется наверху в светящемся белом тумане... Вы видите все это?*

*– Да.*

*– Вы попали на лестницу своих ЖИЗНЕЙ, по которой Вы идете из БЕСКОНЕЧНОГО прошлого в БЕСКОНЕЧНОЕ будущее! И когда-нибудь, если Вы этого захотите, Вы попутешествуете по ней и спуститесь ниже дня своего рождения или выше сегодняшнего дня. Но не сейчас!*

*Ведь Вы пришли сюда сегодня по очень важной причине.*

*– Сейчас Вы медленно пойдете вниз по лестнице и будете внимательно смотреть на двери. И по какой-нибудь детали Вы поймете, в какую дверь Вам надо зайти. Может быть, будет светиться табличка с годом, может быть у двери будет другой цвет, а может быть на ней будет приколата бумажка с приглашением зайти. И там Вы найдете себя, живущую в этом году. Вполне возможно, что Вы увидите себя в том состоянии, когда Вам очень нужна была чья-либо помощь. И Вы подойдете к самой себе и утешите так, как Вы тогда хотели, чтобы Вас утешили.*

*– Вы с высоты своих знаний скажете самой себе, живущей в этом году, именно те слова, которые, Вы знаете точно, ей в этом состоянии помогут. И Вы сделаете так, чтобы она заулыбалась, засмеялась и сбросила хандру. И Вы подружитесь с ней так, чтобы она теперь всегда знала, что у нее есть старшая и мудрая сестра, которая поможет в случае чего. Давайте, идите по лестнице и описывайте все, что Вы делаете.*

*Для иллюстрации я приведу пример одного такого путешествия моей пациентки.*

*– Я иду по лестнице все ниже и ниже. И пока не вижу ничего привлекающего внимания. А вот, на двери с надписью. 1967год. висит надпись: «Войди сюда!». Это год, когда я жила у бабушки, мои родители уехали в загранич-*

ную командировку. Да, я войду туда. Я вижу бабушкину квартиру. Бабушки нет. Она, наверное, на работе. Я прохожу в другую комнату и вижу себя. плачущую. Видимо бабушка тогда оставила меня одну и мне страшно... Мне там 5 лет. Я волнуюсь и не знаю: что мне делать?

– Может Вам хочется подойти к этой девочке и утешить ее?

– Да, я подойду... Я подошла. Я положила руку на ее голову и погладила. Девочка прижимается ко мне и плачет еще сильнее. Я не знаю, что дальше делать.

– А вы вспомнили этот момент в жизни?

– Да. Мне было очень одиноко и страшно!

– И Вам, наверное, хотелось, чтобы кто-то пришел и развеселил Вас?

– Да.

– Тогда развеселите ее, поиграйте с ней. И скажите ей, что теперь ей никогда не будет скучно и одиноко, что Вы всегда по первому ее зову придете к ней. Ведь Вы сами знаете, какие слова она тогда хотела бы услышать.

– Да, я сказала ей все это... Девочка улыбается... И уже не плачет... А вот я слышу звук открывающейся двери. Это, наверное, пришла бабушка. Я здороваюсь с ней. Она говорит, что только выходила в булочную. Теперь я могу спокойно оставить девочку и уйти. Я ухожу. Я вышла на лестницу.

– А теперь поднимитесь по лестнице до того, года, из

*которого Вы вышли на лестницу, выйдите в Храм, выйдите из него и спуститесь с холма.*

После этого я даю паузу в 5 минут, после чего вывожу пациента из гипнотического состояния.

Спиральная лестница – техника, подобная технике «Машина времени» и «Кино». Здесь пациент тоже становится эмоциональным участником разыгрывающегося действия. И таким образом через взаимодействие с ребенком на этой лестнице как бы закольцовывает свои детские обиды и детские горести в прошлом. И они перестают влиять на его настоящее. Это упражнение также дает ощущение непрерывности своего бытия и ответственности перед будущим.

При проведении Спиральной лестницы образ Храма мобилизует на работу скрытые духовные символы, когда религиозное рвение (пусть даже мизерное и неосознаваемое человеком) ставит человека в ситуацию необходимости принятия результатов этой работы. Человек интуитивно понимает, что если эти образы помогали предкам, то и ему они могут быть очень полезны. Таким образом, человек черпает энергию в коллективном бессознательном Человечества для своего собственного самосовершенствования.

Спиральная лестница может быть использована также и для того, чтобы человек нашел для себя ответы на стоящие перед ним вопросы (например, «Чего я боюсь?», «Чего я хочу?») Двигаясь по лестнице, он может увидеть двери уже не с годами, а с этими вопросами. И, зайдя туда, он может уви-

деть или реальную ситуацию или символическое сообщение. Эту технику также, как «Спиральную лестницу» и МВ в будущее можно использовать для «трассирования» будущего.



## Глава 72. «Слова-камни»

Это психоанимационная цепочка, которая направлена на программирование будущего пациента с помощью базовых образов из Психосинтеза и символ-образов. Я провожу ее на последних сеансах лечения для того, чтобы не только закрепить те положительные изменения, которые мы уже получили, но и запрограммировать более адаптивное поведение пациента в будущем. И здесь я хочу объяснить – какие сообщения получает бессознательное при этом.

*– Закройте глаза и представьте себе, что перед Вами висит слово «Я», сделанное из цельного обработанного алмаза – бриллианта... Оно сверкает в лучах солнца своими тысячами граней и разбрасывает во все стороны разноцветные брызги света...*

В психосинтезе работа с образом алмаза считается развивающей и позволяющей освободить свои ментальные качества от оков воспитательного подавления.

*– И посмотрите: какое это красивое, чистое, прозрачное и твердое (самое твердое в мире) слово! И Вы чувствуете, что от этого слова идет ощущение чистоты и праздничности...*

Я, таким образом, даю установку, что все самое чистое и светлое, что есть у человека, через это взаимодействие с алмазом открывается для использования. «Самое твердое сло-

во» дает ассоциацию бессознательному с тем, что Я может быть твердым и сильным и добиваться своих целей твердой рукой, не прогибаясь под обстоятельствами жизни.

Важно, что этот алмаз я предлагаю увидеть в виде слова Я. Это также является намеком, что это не просто взаимодействие с алмазом, а взаимодействие с лучшими качествами своего Я (я такой), которые были закрыты, забиты воспитанием или же неудачами в процессе роста и развития. И взаимодействуя с этим словом, человек взаимодействует с самыми важными и чистыми сторонами своей личности. То, что это самое твердое слово в мире является неким указанием бессознательному, что самое главное в человеке – его внутренний потенциал. И что его не сможет перебороть ни одна внешняя сила, что если человек поставит на службу все это, он станет хозяином жизни, которого не смогут сломать ни обстоятельства жизни, ни неудачи и конфликты.

– И вот это слово начинает медленно приближаться к Вам.....Вы открываете свою голову и

впускаете его внутрь себя. И оно медленно, медленно начинает опускаться внутрь Вас, туда – в самые глубинные и интимные структуры Вашей психики, туда, где хранится все самое ценное и важное, туда, куда чужих не пускают...

Когда я говорю, что это слово начинает приближаться к человеку я, таким образом, запускаю процесс ассимиляции с этими качествами. Когда я говорю, что оно опускается глубоко-глубоко, то через это я даю установку, что это стано-

вится ядром личности пациента, что это становится базовым и в его отношении к себе и в отношениях с окружающим миром. Что он теперь будет строить отношения с ним на основе этой твердости и чистоты.

*– И вот оно опускается на самую нижнюю поверхность внутреннего Я и Вы чувствуете как Ваш жизненный корабль получает толчок и глубже оседает на волнах житейского моря... И теперь у Вас есть балласт, который поможет сохранить устойчивость Вашего судна на волнах житейского моря и никогда не перевернуться под порывами злого ветра.*

Когда я говорю, что твой корабль получает толчок и так далее, я даю установку на то, что теперь психика человека станет более устойчивой, получив этот «балласт». Слова о том, что балласт поможет всегда держать мачты кверху и никогда не перевернуться под порывами злого ветра, дают ассоциации с поговоркой: «Держи хвост пистолетом!» и тем, что теперь ты будешь устойчив и иммунен ко всем вредоносным влияниям.

Мы знаем, что балласт на корабле очень важная вещь. И слова о том, что корабль глубже оседает на волнах моря и из-за этого становится более устойчивым, дают бессознательному послы о том, что в результате ассимиляции с этим словом и с тем потенциалом, который он несет, человеку станет легче плавать по житейскому океану. И никакие «шторма и ветра» не смогут потопить его (и так далее и тому подобное).

– А теперь Вы переводите свое внимание вовне и видите, что перед Вами висит другое слово: “Здоров(а)”... И Вы видите, что оно сделано из самого лучшего металла, который существует в природе – металла ТИТАН. Из него делают космические корабли, из него делают корпуса самолетов. Он совершенно не поддается коррозии, легок, прочен, его почти невозможно деформировать. Это металл БУДУЩЕГО! И от этого слова идет ощущение прочности и несокрушимости!..

– И вот это слово тоже начинает приближаться к Вам... И Вы опять открываете свою голову и впускаете это слово внутрь себя. И оно медленно-медленно опускается внутрь Вас... Туда – в самые глубинные и интимные структуры Вашей психики, туда, где хранится все самое ценное и важное, туда, куда чужих не пускают... И ложится рядом с предыдущим. И Ваш корабль опять чувствует толчок и еще глубже оседает на волнах моря. И он становится еще устойчивее и всегда будет держать мачты кверху. Теперь его не смогут перевернуть внезапные порывы злого ветра...

В общественном сознании титан – это вечный металл. И вхождение слова внутрь человека дает ему уверенность, что его здоровье теперь во всех отношениях будет чрезвычайно устойчивым. И выдержит все атаки внешней среды и окружающих людей. И намек на то, что над этим словом не властно даже время, говорит бессознательному о том, что даже со

временем, даже старея, он сохранит свое здоровье таким, каким оно должно быть. Естественно в соответствии с возрастом. Хотя мы знаем пример Поля Брега, который позволяет нам предполагать, что не в возрасте дело.

*– И еще раз Вы переводите свое внимание вовне... И видите, что перед Вами висят слова: «и люблю себя!»... Вы видите, что они сделаны из радуги, СИМВОЛА ПРОШЕДШЕЙ ГРОЗЫ... И Вы видите, что эти слова переливаются всеми цветами солнечного спектра, разбрасывая во все стороны разноцветные брызги света... И от них идет ощущение РАДОСТИ!*

Когда я говорю о том, что эти слова сияют и сверкают всеми цветами радуги, это посыл бессознательному, что самое прекрасное и радостное, что есть в жизни – это любовь к себе! Когда я говорю о том, что это символ прошедшей грозы, это становится посылом бессознательному, что «гроза жизни» прошла. И прошла она потому, что человек полюбил себя, что через оценку себя как любимого человека, он становится самодостаточным. И становится разумным эгоистом, через что выходит из-под воздействия большинства отрицательных эмоций, которые подавляли его радость жизни

*– Протяните свои руки и возьмите эти слова в них... И Вы чувствуете, что они совершенно бесплотны, как будто состоят из эфира... Но от них Вы явственно чувствуете тепло, согревающее руки...*

Когда человек берет эти слова и чувствует, что они очень

легкие, то это послыл бессознательному, что принятие себя, любовь к себе – очень легкая и приятная вещь. Но чтобы у пациента не возникло ощущение, что это пустопорожные слова, я говорю, что от них идет устойчивое ощущение тепла. Это тоже послыл бессознательному о том, что принятие себя делает жизнь «теплой» (ведь люди любят приятное тепло).

*– А теперь опустите эти слова внутрь себя – туда, глубоко-глубоко, в самые глубинные структуры своей психики, туда, где хранится все самое ценное и важное, туда, куда чужих не пускают... И Вы несете эти слова внутрь себя и видите, что радужный свет от этих слов проникает во все то, что там находится... И все внутри Вас начинает само светиться цветами радуги... Вы как бы несете внутрь себя волну света... Положите эти слова рядом с предыдущими... И еще один толчок получает Ваш корабль, еще устойчивее он становится. И теперь У ВАС ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ! С таким багажом Ваш корабль выдержит любые шторма.*

Когда я говорю, что после каждого слова корабль получает толчок и глубже оседает на волнах моря, это позволяет как бы предметизировать ассимиляцию этих слов-камней. И дает послыл бессознательному, что после проведенной психотерапевтической коррекции он уже больше никогда не попадет в ту ситуацию, которая привела его на лечение.

Когда я говорю, что вы несете внутрь себя волну света, я таким образом намекаю бессознательному, что та работа, которую человек проводит, как бы вносит в него свет разума. И что в результате все внутри человека станет работать разумно.

Когда я говорю, что все само начинает светиться цветами радуги, я даю посыл бессознательному, что через любовь к себе можно легко измениться к лучшему. Через эти слова я даю ассоциацию с мыслью, что человек является не сосудом, который нужно наполнить знаниями, а факелом, который надо зажечь. И бессознательное получает посыл, что теперь можно начать «гореть» как факел и освещать другим людям путь к царству Добра и Разума.

Каждый раз я говорю фразу «глубоко-глубоко, в самые интимные структуры вашей психики...», специально для того, чтобы подготовить пациента к вхождению внутрь себя на третьем этапе (со словами «и люблю себя»). И каждый раз я говорю эти слова в одном и том же темпе, несколько ускоренном и напряженном. Это делается для того, чтобы дать посыл бессознательному, что это очень важная информация. Также эта фраза является своеобразным «буксиром», который помогает ассимиляции информации.

*– А теперь поднимитесь по лестнице на палубу своего корабля... И Вы видите, что это парусник. Теперь поднимитесь на капитанский мостик... и крепко, обеими руками, возьмитесь за штурвал.*

Когда я говорю, что он становится капитаном корабля, то через это даю посыл бессознательному, что получив этот хороший психологический «балласт», он сможет управлять своей жизнью.

*– И посмотрите: перед Вами Ваш корабль... И он еще очень крепок, у него в целости все снасти... Посмотрите – какие крепкие у него борта. Они совершенно свободны от ракушек и водорослей. и могут легко разрезать воды этого моря и нести Вас туда, куда Вы пожелаете. Посмотрите – какие крепкие мачты у этого корабля. Они смогут выдержать напор любого ветра и нести на себе все паруса...*

Когда я говорю о бортах корабля, я даю посыл, что пациент теперь сможет легко скользить по жизни, что теперь в его контактах с миром не будет тех «шероховатостей», из-за которых были неприятности в общении с другими людьми.

Когда я говорю о мачтах, я через это даю посыл, что психика очень крепка, что пределы ее прочности не известны. И что ресурсов психики хватит на преодоление всех «бурь и штормов». И что теперь пациент сможет использовать силу «бурь» для того, чтобы быстрее прийти к своей цели.

*– Вы видите, что команда матросов уже начала наводить порядок на корабле. Они чистят, дряют корабль... Они меняют порванные паруса... они меняют сгнившие снасти... И они радуются тому, что этот корабль наконец-то получил разумное руководство! У Вас очень по-*



*слушная команда, которая готова по первому Вашему приказу выполнить все, что необходимо для благополучия корабля. В течении длительного времени они работали без всякого разумного руководства с Вашей стороны. И поэтому корабль здорово потрепало ветрами и волнами... Но теперь Вы стоите на капитанском мостике, Вы крепко держите в руках штурвал и никогда больше никому его не отдадите, никогда не выпустите штурвал из своих рук! И вы поведете корабль туда, куда хотите. А не туда, куда его несло!*

Когда я говорю о том, что матросы наводят порядок на корабле, я таким образом даю посыл бессознательному начать «генеральную уборку» внутри психики. Когда человек не мог управлять собой, он наделал много глупостей, «наломал немало дров». Но теперь он начинает управлять собой. И начинается восстановление и психики и организма.

Когда я говорю, что «Вы крепко держите в руках штурвал», я даю посыл бессознательному о том, что человек должен сам управлять своей судьбой, что нужно освободиться от «внешнего управления».

*– А теперь посмотрите – по носу корабля, там впереди сияет и сверкает Путеводная звезда... Она указывает Вам – куда надо плыть, чтобы избежать рифов и мелей. И она проведет Вас к ЗЕМЛЕ ОБЕТОВАННОЙ, где Вы найдете удобную и уютную гавань, в которой будете спокойно отдыхать от штормов... Также она Вас приве-*

*дет к ОСТРОВАМ ИЗОБИЛИЯ, где Вы найдете все, что ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нужно Вам...*

Путеводная звезда является символом движения в правильном направлении. И является посылом бессознательному, что если оно начнет двигаться в том направлении, которое определено на сеансах, то с организмом больше не случится тех неприятностей, которые были раньше. Посыл, что там впереди находится остров изобилия, говорит бессознательному, что движение в этом направлении приведет к тому, что человек достигнет всего того, что для него действительно ценно.

Земля обетованная означает место, где человеку будет хорошо. А удобная и уютная гавань дает посыл, что теперь получится создать место, где человек может отдохнуть и душой и телом.

*– Давайте, отдайте команду матросам: «Поднять паруса, выбрать якорь! И вперед – к Путеводной звезде!»... И почувствуйте – как хорошо подчиняется Вашим командам корабль. Вы крутите рулевой штурвал направо и корабль уходит направо. Вы крутите его налево и корабль уходит налево. Вы ставите руль прямо и корабль идет прямо – на Путеводную звезду.*

*И Вы видите, что там, где сверкает и сияет Путеводная звезда, там сквозь туман вы видите контуры своего будущего. И у Вас достаточно сил, чтобы привести корабль к цели и сделать это действительностью. Вы*

*смотрите вперед и видите, что там светло... Там за туманом скоро взойдет солнце нового дня. Крепко держите в руках штурвал и плывите туда – к началу дня, туда, где Вы увидите заморские страны, где Вы узнаете много нового, где Вы приобретете новых друзей. И где Вас ждет новая жизнь и новые захватывающие приключения!...*

Слова «выбрать якоря» являются посылом бессознательному, что нужно убрать все мешающие движению вперед программы поведения. Когда пациент раньше стоял на месте в плане личностного развития эти «якоря» были нужны. Но теперь их надо убрать.

Слова «поставить паруса» являются посылом бессознательному что для того, чтобы двигаться вперед по жизни, надо использовать свои возможности, свой потенциал.

Слова «там сквозь туман...» означают, что хоть будущее и неопределенно, от человека зависит – какое оно будет?

Слова «вот-вот взойдет солнце» являются посылом бессознательному о том, что на этом пути человек скоро начнет новую жизнь.

Слова «как хорошо подчиняется корабль» являются посылом бессознательному, который говорит, что если ты будешь управлять собой и своей жизнью, ты направишь ее в нужную для тебя сторону. И что твой «корабль» готов тебе подчиняться – куда он пойдет, зависит только от тебя.

Слова «Там ты переживешь...» являются посылом бессоз-

знательному, что впереди ждет много интересного. И туда стоит плыть!

Уважаемые коллеги! Вы, конечно же, поняли, что каждое слово в этой технике имеет очень важное значение. И все вместе они запускают процесс глубинной перестройки психики. Эти образы дают бессознательному некие образные команды на понятном бессознательному языке. Каждый образ на символическом уровне несет некое сообщение, которое бессознательное прекрасно понимает.

Таким образом, вся цепочка символ-образов является некой комплексной и взаимосвязанной программой, которая дает бессознательному мощный посыл в будущем в таких-то ситуациях действовать так-то и так-то, в таких-то реагировать так-то и так-то. Эти образы великолепно понимаются бессознательным. И становятся своеобразными образными самовнушениями.

Эта техника создана как терапевтическая метафора со встроенными сообщениями. Образы, которые использованы в ней, символизируют взаимоотношения пациента с миром: корабль – его тело, море – мир вокруг него, капитан – творческая часть его Я и так далее и тому подобное. Каждый образ дает бессознательному пациента команду – чего он хочет и как надо изменить отношение к тому или иному явлению. И для бессознательного эти образы станут программами будущих реакций на стимулы, идущие из внешнего мира.

Структура человеческой памяти такова, что смысл рас-

сказанной истории западает в память скорее, чем простая констатация той же самой мысли. Как движение разжигает аппетит, так и метафора разжигает воображение человека, превращая его в источник силы, самопознания и воображения.

Метафора идет к цели по прямой, приводя в действие правополушарные процессы. Сама сюжетная линия метафоры служит только мостиком между слушателем и скрытым в рассказе посылом. Метафора таким образом запускает трансдеривативный поиск, с помощью которой слушатель соотносит метафору с собой. Таким образом, цепочка изменений запускается чем-то вроде встроенной в мышление самоактивируемой системы с обратной связью.

Слова, которые появляются перед глазами человека могут быть другими и соответствовать его запросам.

1. Для человека с астено-невротическим состоянием они могут быть такими: «Я ЭНЕРГИЧЕН И ЛЮБЛЮ СЕБЯ!» Слово «энергичен» сделано из холодного огня и несет ощущение мощи.

2. При неврастении можно вводит такие слова: «А теперь внутрь тебя входит слово «ВСЕГДА». И медленно, как кленовый лист внутрь тебя падают слова «СПОКОЕН» и «ЛЮБЛЮ СЕБЯ!»

3. При депрессии можно вводить слова: « ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА И УДИВИТЕЛЬНА!»

4. Для мужчин, у которых есть проблемы во взаимоотно-

шениях с женщинами можно говорить: «Ты видишь, что это парусник – бригантина с алыми парусами. И где-то впереди тебя ждет Ассоль». Женщинам: «И где тебя найдет Грей!»

5. Если у человека есть проблемы с тягостными обязательствами, которые он никак не может сбросить с себя, можно говорить: «А теперь выкинь из трюма все ненужное, все, что отягощало твой корабль, лишало его маневренности».

6. Для подростков с проблемами контроля своего поведения, можно говорить: «Этот корабль очень хорошо поддается твоему управлению. Сосредоточься на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им вполне в твоих силах – корабль полностью тебе подвластен».

7. При нейродермите и других кожных проблемах можно говорить пациенту следующее: «Посмотри – одна часть твоей команды очищает борта твоего корабля от водорослей и ракушек. Они очень мешали твоему кораблю быстро плыть по морю. Но теперь пройдет совсем немного времени и борта вновь станут чистыми. И ты легко заскользишь к земле обетованной».

8. При вегето-сосудистой дистонии полезным будет говорить следующее: «Капитан раньше не знал – чего хотел. И клал корабль то на один курс, то на другой. Или был пьян! Но теперь ты капитан этого корабля, ты крепко держишь в руках штурвал. И больше НИКОГДА и НИКОМУ его не отдашь!»

9. При длительной зависимости от родителей можно гово-

ритель: «Старого капитана, который уже давно не стоял у руля, но пытался все-таки командовать кораблем, с почетом спиши на берег».

10. При эпилепсии полезными могут быть такие слова: «Наиболее буйных членов команды корабля боцман и самые верные тебе матросы приковали в трюме. И больше они не смогут поднять бунт!»

11. При шизофрении: «У тебя очень надежный корабль! Правда одно время твоя команда не выполняла твоих приказов. Но теперь бунт подавлен! И корабль и команда слушаются тебя. Ты никогда не утонешь! Ты теперь всегда будешь на поверхности!»

12. При ожирении: «Смотри, команда выносит из трюма излишние запасы продовольствия, которые делали корабль слишком тяжелым и трудно-управляемым».

13. При несчастной любви. «Конечно, этот корабль потрепало последним штормом. Но Вы получили опыт и теперь обойдете такие штормы стороной. Вы капитан этого корабля и от вас зависит – куда он поплывет и что с ним будет».

14. При раке: «Боцман и матросы выкидывают из трюма опасный груз, который мог взорваться и потопить корабль».

15. Женщинам с матримониальными проблемами: «Где вы наконец-то найдете удобную и уютную гавань».

16. При гипертонии: «Ты видишь, что все люки на корабле **СЛИШКОМ СИЛЬНО ЗАДРАЕНЫ**. Открой их, откинь в сторону так, чтобы воздух свободно **ВХОДИЛ И ВЫХОДИЛ**

из трюма, чтобы он хорошо вентилировался, чтобы там был **ЗДОРОВЫЙ** запах».

17. При страхе развития надо сказать: «Посмотри – матросы готовят корабль к дальнему плаванию. . . И теперь он справится с теми требованиями, которые предъявляет такое плавание. Плывите туда – там у вас начнется настоящая жизнь».



# Глава 73. «Медитация Моцарта» как способ внедрить в пациента алгоритм успешности

Следующая техника была создана на основе изучения жизни и творчества Моцарта. Известно, что это был один из самых успешных композиторов, баловень судьбы, обласканный самой императрицей Австрии, вундеркинд, который не только не утерял свои способности с взрослением, а, наоборот, развил их до уровня гения.

Понятно, что это было связано с определенными алгоритмами его поведения, которые обеспечивали ему то, что он стал почти полным Удачником (если не считать встречи с Сальери).

Ученые – психологи на основе многолетнего изучения его жизни выделили эти алгоритмы и на их основе создали то упражнение, что я вам сейчас и предлагаю сделать. Конечно, я на сто процентов уверен, что вы после выполнения этого упражнения не станете писать симфонии! Но, вполне возможно, что оно поможет открыть те творческие аспекты вашего естества, которые по каким-либо причинам были замурованы в вас.

– Позвольте себе на некоторое время просто осознать свое тело..., осознать чувства... Возможно, *что в течении дня*

*Вы не обращали достаточного внимания на некоторые части самого себя... Отметьте симметрию своих рук, своего тела, своих ног, своей левой стороны к правой стороне... и затем, уделите внимание, глубоко внутри себя, найдите главную часть, которая, как Вы точно знаете, всегда была здорова и здорова сейчас. Это независимо от того, какие у Вас были болезни, Вы всегда могли рассчитывать на эту часть себя. эту часть своего тела. И вот Вы нашли ее.*

*Может быть это Ваше сердце. Может быть это глаза. Может быть Ваши губы. Может быть, Ваши ноги. Может быть, Ваши уши. Это часть Вас, которая, когда Вы о ней думаете, всегда чувствует себя полной сил, всегда здоровая. Часть Вашего организма, которой Вы доверяете больше всего, зная, что она всегда остается здоровой и полной сил...*

*А теперь войдите в нее. Почувствуйте ее. Почувствуйте эту часть своей физиологии, своего тела.*

*А теперь представьте, что эта часть Вашего тела похожа на музыкальный инструмент. И она воспроизводит звук, шум, мелодию. И слушайте звук этой части себя. Звук той части Вашего тела, которая связана со здоровьем, с Вашей энергией. И слушайте этот звук.*

*А теперь усильте этот звук. И пусть он начнет распространяться по всему телу вместе с ощущением здоровья и энергии. И когда Вы слышите этот звук и ощу-*

*ощааете это чувство, во время нового вдоха, Вы можете обонять этот звук. Вы можете обонять это ощущение жизни, энергии.*

*И заметьте – каким Вы ощущаете этот запах? Он сладкий или фруктовый? Он терпкий? Он ароматный? И отметьте – каким этот запах ощущается внутри?. И какой у него может быть вкус?.*

*Так, чтобы Вы могли обонять и попробовать это ощущение, это чувство энергии. И дайте этому запаху и этому звуку начать распространяться. И думайте о каких-нибудь частях своего тела, и о других чувствах, которые, возможно, не так здоровы, как Вам хотелось бы.*

*И сначала вслушайтесь в звуки и вкус этих своих частей, как если бы они были частью еды, частью симфонии, музыкальной пьесы. И пусть звук, запах и вкус этой жизни и энергии и здоровья станут тем танцем, который охватывает все части Вашего тела. Особенно части Вашего тела, которая в настоящее время больше всего Вас беспокоит.*

*Итак, это расходится изнутри. И Вы даже начинаете это видеть, словно от здоровой части Вашего тела исходит свет. Посмотрите: какие цвета, как ярко выглядит эта энергия, эта жизнь, как она танцует в ритме. в красках. под музыку. проникая изнутри во все части Вашего тела. Массируя изнутри все части Вашего тела.*

*И знайте, что эта музыка и этот танец будут про-*

*должаться. Даже в снах сегодня ночью, или же в бессознательном сегодня вечером, та музыка будет раздаваться. тот свет может излучать тепло, пронизывать Вас насквозь своим ароматом.*

*И Вы почувствуете этот привкус среди вещей вокруг себя, в еде, что Вы будете есть, в том, что Вы увидите, и в звуках, что Вы услышите. И Вы найдете там звуки жизни и здоровья, и цвета жизни и здоровья, и привкус жизни и здоровья. И, в конце концов, Ваше бессознательное подведет Вас к тому, что Вам следует есть, видеть, слышать для того, чтобы стать здоровым на долгое время.*

*И, возможно, тот свет внутри Вас станет таким сильным и ярким, что он начнет светиться через Ваши поры и глаза. А звук выльется в тоне Вашего голоса и дойдет до других, без Вашего старания, просто от того, что люди рядом с Вами. Они почувствуют это, и они ощутят это.*

*И позвольте этим процессам идти своим чередом, своим темпом, самым для Вас экологичным образом. И любая мысль, которая появится у Вас или то, чему Вы сейчас здесь научились, знают, что Вы можете принять их и слиться с ними. Или подумать над ними так, как для Вас наиболее экологично и приемлемо.*

*И завтра утром, когда Вы проснетесь, Вы подниметесь с ощущением энергии и жизни, расслаблено и с го-*

*товностью, которую Вы, вероятно, можете почувствовать, когда Вы открываете глаза и входите в контакт с миром вокруг себя. И даже звуки вне комнаты не мешают этому чувству внутренней энергии и спокойствия.*

## Глава 74. Медитация «Гармония»

Я приведу здесь еще одну технику, которая помогает снять «оковы» со своих творческих способностей, образовавшиеся по тем или иным причинам в процессе взросления.

Она создана одним из моих Учителей, Хмелевским Валерием Николаевичем из города Красноярск, с моей точки зрения самым крупным нелпером в нашей стране. Во многом благодаря ему у меня сложилось именно то видение внутренних механизмов, действующих в психике, которое я изложил в этой книге.

Его техника, названная «Гармонией», помогает так направить потенциал бессознательного, что действительно делает психику более гармоничной.

*– Многие сравнивают свою жизнь с миром образов, звуков и чувств, который может быть общим и личным. Чаще всего мы сталкиваемся с общим миром, в котором всем нам надо жить. И в этой массе жизней теряется личность, его индивидуальность, цвет, звук и чувства. Мы все превращаемся во что-то серое и блеклое. И редко кто из окружающих начинает подчеркивать нашу индивидуальность, т.е. говорить, что мы разные по цвету и тону. Хотя все точно знают, что существует 7 цветов радуги, семь нот, семь чувств. Я не буду их перечислять.*

*Хочу поговорить с Вами о тех оттенках, которые делают Вас так не похожим на других, а в общем смысле подводят Вас к семи цветам, семи нотам, семи чувствам. И все это внутри Вас и Вы знаете о своих оттенках.*

*Когда Вы были маленьким, Вы к ним относились хорошо и даже с любовью. Вы их любили и для Вас это было своей картиной или мелодией. И Вы рисовали или выводили свой рисунок или мелодию, которая вполне устраивала Вас. Но при этом окружающие пытались (и некоторые довольно активно) внести в Вас свой цвет, оттенок или свой звук. В результате чего Вы вынуждены были меняться и Ваши цвета или звуки становились то ярче и звонче, то глуше и тусклее. И Вы пытались использовать все эти оттенки и звуки, или тембровые окраски в самом себе и своей жизни для построения более сложной композиции или мелодии. И в течение длительного времени ввода в Вас всего этого, получилась очень сложная картина и мелодия. И в связи с этим Вы стали по другому чувствовать себя, глядя на это нагромождение оттенков и полутонов.*

*Но жизнь шла, и Вам некогда было во всем этом разбираться. И пока Вы молоды и сильны, Вы надеялись на то, что с этим справитесь. И завтра в спокойной обстановке разберетесь в своей картине и мелодии. Но приходило завтра и послезавтра, и у Вас ничего не получалось.*

*То не было времени, то не было желания.*

*И так продолжалось до какого-то момента, а вернее до того, как внутренняя Ваша картина превратилась в абсурд и не дала возможности видеть мир таким, какой он есть. Вы начали видеть все вокруг себя через эту мрачную и темную картину, как бы через разрисованные в этих тонах стекло или призму, в которых Вы определяли только яркость или тусклость.*

*И весь мир Вы начали делить на две категории – светлое или темное. И все Ваши чувства начали ориентироваться только на два этих параметра – хорошо или плохо. И Вы вознажили себя в общий ритм: хорошо или плохо; светлое или темное; белое или черное. Совершенно забыв, что между этими категориями существует масса оттенков. Но Вы их не видели из-за резкого контраста цветов. А, главное, лень было и взглядываться!*

*Но если приглядеться, то Вы поймете, что в этом ограниченном цветом мире, есть тысячи оттенков, которые, возможно, дадут выход и на другие цвета.*

*То же происходит и с мелодией: Вы слышали только какофонию звуков и шумов вокруг себя и внутри себя. И в этом шуме определяли только низкие или высокие звуки, на которые каким-то способом реагировали своими чувствами. И опять делали выбор только из двух позиций: на что реагировать – на высокие или низкие? И опять не слышали ту массу оттенков звуков между*



ними. Хотя, возможно, Вы через эти оттенки звуков можете выйти на свою точную и четкую мелодию, где каждый звук ее, тональность, будет радовать Вас, поскольку Вы придумали ее, Вы автор ее.

Но что же делать с вашими чувствами, когда Вы видите этот абсурд, и слышите эту какофонию? Их много и они все разные, а Вы пытались их сократить из принципа: приятные или неприятные, нужные или не нужные они Вам? И опять у Вас был ограниченный выбор и опять как будто тупик.

Но вчувствуйтесь в них и Вы поймете, что они все хороши, и что их не два чувства, не четыре, а больше. А, главное то, что они Ваши и нужны Вам, это часть Вас, часть Вашего мироощущения, мировосприятия себя и других. Что они Ваши помощники!

Вы, конечно, вправе сомневаться в этом, потому что видя, слыша и чувствуя все это, навряд ли можно думать, что они, эти чувства, Ваши помощники. Но всмотритесь в светлое в своей картине... только внимательно и подольше... Вспомните, представьте и Вы увидите себя другим, возможно в цвете. Каким Вы были? Каким Вы хотите быть? БЫТЬ!

Всматривайтесь все четче и яснее и Вы начинаете видеть себя таким, каким Вы хотите быть, все яснее и контрастнее. Всматривайтесь в детали повнимательнее и Вы замечаете, как эта картина уже приблизилась,

*что она рядом перед Вами и очень близка. Так близка, что Вы чувствуете ее прикосновение, как будто она Вас охватывает*

*И уже трудно различить: она в Вас или Вы в ней – в этой светлой, приятной до упоения и одурманивания картине. Что чувства того образа, каким Вы хотите быть, уже в Вас и периодически делают какие-то наплывы, как приятная теплая волна охватывает все Ваше тело, каждую клеточку тела. И оно с этим согласно!*

*Не удивляйтесь – это действительно так! Этот образ и эти чувства говорят Вам: «**МЫ ЗДЕСЬ! МЫ ПОМОГАЕМ! МЫ В ТЕБЕ! СОХРАНИ И УБЕРЕГИ НАС!**» И невозможно с этим не согласиться, так как они уже здесь, уже в Вас и с Вами...*

*А что делается в этот момент с Вашей мелодией? Она как бы вторит Вашим образам. Все внешние звуки как бы слышатся со стороны, издалека, это и есть на самом деле так. Внутри же Вас звуки упорядочиваются, превращаясь из какофонии в приятную, последовательную мелодию, которая успокаивает и убаюкивает Вас своим тихим, мелодичным ритмом. И сразу трудно определить, что это за внутренняя мелодия, которая в такт Вашим представлениям, образам, усиливает их. Тем самым усиливает ваши ощущения внутреннего уюта и комфорта. И при этом постепенно становится все громче, четче и мелодичнее.*

*И вот теперь в Вас целый мир образов, звуков и чувств, которые то наплывают, то отступают, как на песчаный тихий берег наплывает такая же спокойная, равномерная, теплая волна. И омывает каждую песчинку на этом берегу, после чего они становятся чистыми и начинают блестеть всеми цветами радуги.*

*И так с каждым приятным воспоминанием происходит как с той теплой волной, которая очищает Ваши образы, звуки и чувства. Оставляя самое ценное и чистое внутри Вас и унося все неприятное и грязное куда-то далеко – далеко в прошлое, где оно осядет и потеряется в пучине других волн.*

*А перед Вами возникает новая, но уже чистая, светлая и ясная перспектива, с новым сочетанием звуков и, следовательно, и мелодией, новыми, приятными и уютными чувствами. С ощущением комфорта и внутренней гармонии, которую необходимо сохранить и сберечь. И так ежечасно. ежедневно. до полной внутренней свободы, равновесия, здоровья.*

# Глава 75. Калейдоскоп техник

Современные психотерапевты создали огромное количество техник и приемов, которые позволяют помочь пациенту избавиться от той или иной проблемы. И в данной главе я приведу разные подсобные техники, которые можно применять по подходящему поводу тем или иным пациентам для решения тех или иных проблем для усиления терапевтического эффекта от больших техник.

## 1. Метод провоцирования

*«Остановитесь на этом чувстве. Переживайте его здесь и сейчас. Скажите: «Я в панике». Клиент: «Я в панике!» – «Снова» – «Я в панике!» – «Еще раз» – (дрожь) «Я в панике!» – А теперь перенеситесь в прошлое и расскажите мне, что вы вспомнили.*

## 2. Кофе вдвоем

Если пациенту надо помочь понять истинную причину конфликта с другими людьми, особенно с самыми близкими, можно применять следующий прием.

*«Давайте проанализируем, почему вы чувствуете себя ребенком. Давайте вообразим, что я – это вы, пью на кухне кофе, собираюсь поехать на работу. А вы будете действовать за мать, которая заходит на кухню».*

## 3. Выкуп болезни

Способ выкупа бородавки: *«Смотри-ка, что это тут у*

*тебя? Продай ее мне, а? Мне как раз нужны такие. Вот тебе за нее монетка».*

#### **4. Шок как способ выбить из привычной колеи**

Очень хорошо помогает выбить пациента из привычной колеи, привычных стремлений, заданных воспитанием ориентиров, такой прием. Если я вижу, что пациент упорствует в сохранении тех представлений, которые его и привели ко мне и из-за которых он заболел я делаю ему упражнение *«Тебе осталось жить три года»*.

Я прошу пациента закрыть глаза и сообщаю ему, что я только что узнал: Он умрет ровно через три года! И предлагаю ему вместо того, чтобы утонуть в фантазиях по поводу приближающейся даты смерти, сконцентрироваться на том – чем он будет заниматься в течении этих трех лет?

Данное предложение, если его подать внезапно и не предупреждая о нем, способно в какой-то степени в первый момент шокировать человека. Пусть даже сразу же после моего предложения он поймет, что это не так, что ни одному человеку не дано этого знать, все равно деятельность его мозга будет на некоторое время выбита из колеи. И он начнет представлять свою жизнь не так, как привык это делать – в стандартном, заданном обществом русле, а больше в индивидуальном. Он как бы в этот момент говорит: *«Я всю жизнь служил тем целям, которые в меня внедрило общество. Но уж эти три года я проживу так, как мне хочется! И буду делать то, что ДЛЯ МЕНЯ действительно ценно!»*

В результате этого упражнения человек понимает – что же ценно лично для него? Чем действительно стоит заниматься для того, чтобы стать счастливее.

## **5. Восстановление ресурсов организма**

*«Вы готовитесь отправиться в захватывающее путешествие вглубь самого себя. Пробравшись в это сокровенное место, вы откроете для себя источник огромной силы, могущества и покоя. Дышите спокойно и сместите свое внимание на центр груди. Ваши жизненные силы струятся в центре груди. Сверкающие энергетические потоки жизненной силы струятся через чакру сердца. Туда и сюда, при вдохе и выдохе. Вдыхая, вы вбираете в себя мерцающий мощный золотой свет, выдыхая, вы излучаете любовь к своим близким и ко всей вселенной.*

*А теперь вообразите красивую местность. Возможно вы уже здесь были, возможно она существует только в вашем воображении. На одну секунду представьте, что это место совершенно реально, представьте себе как можно больше деталей. Например, если вы видите цветы, то прикоснитесь к ним, понюхайте их.*

*Представьте, как вы с наслаждением вдыхаете этот чистый, освежающий воздух. Где-то недалеко таится чистый, тихий пруд. И возможно, что в глубине его скрываются тайны, от которых исходит свечение, как от луны, возможно, на дне бьет источник чистой воды. Ваше лицо отражается в пруду, как в зеркале, но*

*оно изменилось, как во сне».*

## **6. Встреча с Внутренним Ребенком**

*«Представь себе, что ты идешь по тропинке, которая расстилается перед тобой. Представь, что ты можешь видеть все, что лежит на этой тропинке, слышать звук своих шагов и чувствовать землю под ногами. И представь, что на некотором расстоянии перед собой ты видишь маленького человека, который медленно идет к тебе. И этот мальчик (девочка) подходит к тебе все ближе и ближе и выглядит он точно так же, как ты в детстве. Это твой внутренний ребенок, или ребенок, живущий в тебе. Он все время жил в тебе, в твоей голове, или животе, или в другом месте, он твоя внутренняя часть и во многом ответственен за твою восприимчивость, чувства и прочие твои качества.*

*Представь себе, что вы приближаетесь друг к другу, и, пожалуйста, кивни головой, когда он будет рядом. Теперь ты можешь спросить этого мальчика, хочет ли он обняться с тобой. А теперь представь, что вы крепко-крепко обнимаетесь. И поговори с ним. Ты можешь сказать, что он любимый ребенок и что он хорош такой, какой есть».*

Пациент может пойти с ребенком на детскую площадку и поиграть там с ним. Затем спросить его: *«Ты поговорил с Ребенком? Он доволен? Он смеется? Теперь те страхи и те обиды, которые он испытывал, разрядились? И они*

*не будут влиять на твое настоящее?»*

## **7. Метод «пустого кресла»**

С помощью этого метода работают с противоречивыми чувствами и мыслями, инконгруэнтно-стями, амбивалентным поведением.

*1. Подумайте о конфликте, амбивалентных чувствах или о случае, когда вы хотели проявить настойчивость, но это не получилось. Оживите ситуацию, вспомните ваши чувства и мысли.*

*2. Выберите любую сторону, которая вам больше подходит, и начинайте словесно выражать мысли, чувства и переживания другой стороны, которая якобы сидит в другом кресле. Выражайте свои чувства открыто, будьте сердитыми, раздраженными, выражайте все, что вы чувствуете. Затем пересядьте в другое кресло.*

*3. Теперь вы можете высказать контраргумент – противоположные мысли и чувства – поспорить с первой стороной. Продолжайте процесс, пока не достигнете понимания сути конфликта или инконгруэнтности.*

## **8. Техника «Элит»**

*Авторы – российские психотерапевты О. и И. Володкевичи*

Они предлагают пациенту подумать – какого свойства характера, какого умения, способности или навыка им не хватает для того, чтобы добиться или успеха в своих делах или избавиться от болезни? Когда пациент выбирает – что ему



нужно, ему предлагается подумать: кто из его родственников, друзей, знакомых или известных людей (именно в таком порядке – если нет среди родственников, то среди друзей, если...) обладает этим качеством?

Когда пациент находит такого человека, ему предлагается сесть на стул, закрыть глаза и почувствовать – где в их теле находится этот человек? Когда он найден, его надо взять мысленными руками и посадить на противоположный стул. Затем открыть глаза и поздороваться с ним.

Затем пациента надо попросить пересесть на тот стул и представить себя этим человеком. И уже чувствуя себя этим человеком, поздороваться с самим собой, сидящим на противоположном стуле. После этого опять пересесть на другой стул, опять войти в себя и озвучить свою просьбу (Борис, я знаю, ты обладаешь этим качеством характера, которого мне не хватает для того, чтобы решить свои проблемы. Я прошу тебя поделиться со мной им. Ты согласен?).

Затем пересесть на противоположный стул, представить себя этим «Борисом» и ответить: согласен ли он это сделать? Если он соглашается, то психотерапевт должен обратиться к пациенту как к «Борису» и предложить ему положить достаточное количество этого качества в предмет, который будет соответствовать ему и сможет перенести его пациенту. Когда пациент в образе «Бориса» придумывает – куда положить это качество, то попросить его это сделать и представить, что он передает предмет пациенту. И представить, что тот его взял.

Затем попросить пациента перейти на противоположный стул, представить себя собой и принять от «Бориса» предмет. А затем вынуть это качество из предмета и поместить его в то место своего тела, где оно должно быть. После этого он должен попрощаться с «Борисом» и представить себе, что тот уходит.

Предмет, в который будет положено качество, должен быть найден такой, который важен в системе ценностей пациента. Например, один мой пациент, программист по специальности попросил у Билла Гейтса инициативность. И тот ему передал ее в виде компьютерной программы на флешке.

## **9. Техника «Идеал Я»**

Она позволяет человеку получить доступ к своим подавленным способностям.

Предложить человеку представить себе первое пришедшее на ум имя его пола. Затем попросить его надеть это имя содержанием: какой человек может носить такое имя, каков его рост, телосложение, образование, достижения, социальное положение и так далее и тому подобное. И какими он обладает качествами характера, свойствами личности, умениями, которыми пациент не обладает.

Затем пациент должен обратиться к нему и попросить поделиться с ним тем или иным умением, навыком, способностью. И если тот согласен, то подумать – какой предмет может его перенести? Затем его найти в пространстве вокруг себя и передать этот предмет Идеалу Я. Тот должен поло-

жить это качество в этот предмет и передать пациенту. Он должен взять этот предмет с передаваемым качеством или же умением и поблагодарить Идеал Я.

Затем ему надо обратиться к бессознательному и спросить – согласно ли оно с этим приобретением? Если да, то обратиться к Творческой части с просьбой создать новую часть Я, которая будет ответственна за реализацию этих новых способностей. Затем попросить 1 Я присвоить это, сделать своим. А затем обратиться к новой части и попросить впитать это. И под конец спросить ее: сколько тебе надо времени, чтобы начать это реализовывать в поведении?

### **10. Парадоксальная интенция**

При лечении энуреза можно предложить ребенку плату за каждую мокрую ночь: «Давай договоримся – если ты завтра проснешься в мокрой постели, ты получишь от меня ... рублей. И каждый раз, если тебе удастся сделать это ночью, ты будешь получать от меня эту сумму. Договорились?» Сумма должна быть значимой для ребенка. Идея этой техники в том, что чем больше ребенок будет хотеть мокрой постели, тем вероятность этого события уменьшается.

В. Франкл, создатель этой методики, предлагал пациентам с агорафобией, боящимся, что если они выйдут на открытое пространство, то тут же умрут, сказать себе: «Я сейчас выйду на улицу и умру! Чем так жить – лучше умереть!» После этого человек выходит на улицу и ... не умирает! И это резко и чуть ли не мгновенно ломает механизм фобии.

Только я не знаю – как Франклю удавалось убедить своих пациентов сделать этот шаг. Ведь в этом страхе смерти и гнездится их проблема.

### **11. Создание нового имаго-образа**

Попросить ребенка найти культурного человека, второго, третьего....И создать из них некий

синтетический образ. Затем поместить его в пустое место в голове. И сказать в заключение, что пусть это будет наша тайна, даже матери не говори.

### **12. Программирование будущих действий**

Можно помочь пациентам создавать сценарии своих будущих действий в тех ситуациях, в которых они сомневаются, что поступят так, как надо. И создать ключ включения. Делается он так.

В гипнотическом состоянии попросить пациента ярко и образно представить себя в будущей ситуации – как у него все получается, насколько он уверен в себе и так далее и тому подобное. Затем он должен представить себе, что когда он разогнет скрепку (сожмет в руке ключи, стиснет зубы), то он автоматически начнет действовать по запрограммированному позитивному сценарию! Или попросить его принести на сеанс какой-либо предмет, который у него ассоциируется с силой. Заякорить этот предмет и отдать ему обратно. Пусть носит его с собой.

### **13. При сожалении после расставания с любимым человеком**

Мысленно обратиться к ушедшей женщине и сказать: «Я хочу забрать свои инвестиции в тебя... это большой рубин... Прости это мое и я забираю обратно! Желаю счастья в личной жизни!» И сожаление об этой женщине может тут же уйти, забрав с собой, например, головную боль, если пациент ею начал страдать после ее ухода. Женщина в этом плане может отдать мужчине его кинжал и сказать, что он ей больше не нужен.

#### **14. Для осознания психологических корней болезни**

Можно предложить пациентам создать проективный рассказ. Предложите пациенту выбрать какое-либо слово, которое ассоциируется у них с их болезнью или же проблемой: болезнь, страдание, любовь, измена, здоровье. И на каждую букву этого слова они должны написать первое пришедшее на ум слово (Б (арин), О(чки), Л(ень) и так далее). Если в слове есть мягкий знак, то надо поставить слово с мягким знаком (Ь – соль). Затем человек должен рассказать о своих ассоциациях на каждое слово и какие чувства они у него вызывает. И в конце все эти слова надо связать в небольшой рассказ. Получившийся рассказ будет нести большой символический смысл.

#### **15. 9 целей на три года**

Очень полезно для пациента заключать конечный договор. На предпоследнем сеансе надо попросить пациента написать дома план из 9 целей на три предстоящих года. А на последнем сеансе обсудить эти цели с ним и тут же записать

его в виде контракта. Примерная форма договора такова: «Я такой-то и такой-то, находясь в трезвом уме и твердой памяти, беру на себя следующие обязательства:..». А затем психотерапевт должен утвердить его и подписать.

Из этих 9 целей три цели должны быть ориентированы на выполнение в течении первых трех месяцев, следующие три цели – в течении года, включая эти три месяца. А самые большие цели должны быть рассчитаны на выполнение в течении всех этих трех лет. Эти цели могут быть связаны с избавлением от болезни (в течении первых трех месяцев я обязуюсь довести число приступов до. В течении года я обязуюсь вовсе избавиться от них. За три года я обязуюсь полностью восстановиться в профессиональном плане).

Эти цели могут быть связаны с социальными достижениями, увеличением материального благосостояния и так далее. Этот план с подписью психотерапевта дома надо вывесить на видном месте. Из-за этого он будет постоянно мозолить глаза и напоминать о своих обязательствах и о том, что говорил психотерапевт. Принятие этого плана станет для человека законом. Тем более, что его (этот план) увидят и одобрят домочадцы. Это все будет мощным фактором, который будет заставлять человека двигаться вперед в том направлении, которое он выбрал для себя.

## **16. Визуализация страхов**

*Я не могу выйти на улицу. А чего вы боитесь? Людей. А каких – маленьких, больших, толстых? Какого цвета*

*волосы?* И человек описывает того, кого он боится. Оказывается, что это образ отца. И осознает истинную причину своих страхов.

### **17. При болях во внутренних органах**

Предложить пациенту сконцентрироваться на ощущениях, усилить их и описать (какого они размера, формы, цвета, двигаются они или нет и т.п.) Затем предложить пациенту просто понаблюдать за ними. При этом у человека появляются какие-то воспоминания, различные ассоциации. И он должен их рассказать психотерапевту. По мере рассказа его ощущения должны начать меняться. И это говорит о том, что комплекс переживаний, который был связан с болью или же иными ощущениями, разрядился. Если ощущения не исчезли совсем, то пациент не прошел всю цепочку патогенных воспоминаний. И надо проводить эту же работу до полного их исчезновения.

### **18. Если человек видит негативный образ**

Если человек видит негативный образ, то надо предложить ему стать этим образом, почувствовать его через свои эмоции. На что или кого из твоего окружения он похож? Какие события жизни всплывают в твоём сознании?

### **19. Если у человека болит голова**

При головной боли надо спросить: «А на что она похожа, какого цвета?» И когда человек начинает анализировать свои чувства, он может осознать, что может быть это и не головная боль, а начинается это в груди.

## **20. Если человек ощущает беспокойство**

Если пациент желает умерить беспокоящее его чувство, можно попросить его (в состоянии транса) определить, какой точкой своего тела он его ощущает. Затем спросить: «На что похоже это чувство?» Обычно такого вопроса достаточно, чтобы подтолкнуть пациента представить это чувство как предмет. Затем подталкивать пациента к развитию этого образа.

## **21. Если человек скован или испытывает дискомфорт в теле**

Предложить пациенту закрыть глаза и обратить внимание на собственное тело, сообщая о любых проявлениях скованности, напряжения или дискомфорта. Затем попросить уделить больше внимания этому ощущению и усилить его. Человек в этом случае может начать плакать, может разозлиться или даже осознать другие ассоциации, связанные с этим чувством. При этом очень часто эти чувства получают завершение. Когда переживание завершено, пациент может себе позволить расстаться с ним.

## **22. Если человек чувствует подавленность**

Если человек чувствует подавленность: Предложить ему побыть подавленной частью, поговорить с ее точки зрения. Надо озвучить свой страх, побыть домом, маленькой зеленой гадостью.

## **23. Если человек испытывает боль**

«Как пахнет Ваша боль?» Этот вопрос может помочь па-



циенту через переключение кинестетических каналов почувствовать боль по-другому. А это, как правило, тут же ломает механизм возникновения боли.

## **24. Если человек склонен к депрессии**

Осенью и зимой количество депрессий и их интенсивность в значительной степени увеличивается. Понятно, что постепенное осеннее увядание и временная зимняя «смерть» природы никому особо не придают оптимизма. А для людей, склонных к депрессивным реакциям, это зачастую является поводом, который запускает депрессию. Но есть еще один объективный фактор, который поддерживает депрессию. Это недостаток инсоляции.

Когда человек утром открывает глаза, свет начинает стимулировать выработку в шишковидной железе серотонина, «дневного» гормона, который воздействует на все системы организма и приводит их в надлежащее, то есть алертное состояние. Недостаток света зимой приводит к тому, что человек остается расслабленным и для того, чтобы заняться делом, ему приходится себя искусственно стимулировать.

Выходом является искусственная инсоляция. Посоветуйте своим пациентам каждое утро, когда они завтракают, поставить перед собой настольную лампу, направить ее свет на глаза и примерно 15-20 минут засвечивать свои глаза. Желательно, чтобы лампа была достаточно мощной, примерно 100 ватт. Это включит естественный механизм стимулирования организма и уменьшит вероятность появления депрес-

сии. Или же, если она есть, будет ее уменьшать.

## **25. Психологический фиксаж**

Фиксация на плохом у нас идет автоматически, так как это заложено природой для обеспечения выживания. А хорошее мы обычно принимаем царственно и небрежно – само собою разумеется, ведь это положено мне по штату! Но не зафиксированное событие быстро выцветает, как это часто бывает с фотографиями.

Поэтому для начала надо научиться концентрироваться на хороших ощущениях в данный момент. И посмаковать их, «покупаться» в них. Например, сконцентрироваться на процессе еды. Не думать в это время о чем-то другом, не ссориться с домочадцами, не смотреть телевизор, а ОЩУЩАТЬ еду, когда мыслительная машина отключается и человек полностью погружается в свои ощущения.

Это называется динамической медитацией. И в случае с едой позволяет получить не только значительно большее количество положительных эмоций от еды, но и банально – быстрее насытиться.

Человек может получать массу удовольствия только от своей обыденной жизнедеятельности, например, от процесса ходьбы, если он научится ОЩУЩАТЬ ее. Действительно, намного выгоднее во время прогулки по лесу медитировать на этом процессе, чем продолжать бесконечно переживать те проблемы, которые не имеют никакого отношения к данному моменту. Придет время и ими можно и нужно будет

заняться. Но до этого надо жить и получать удовольствие.

И я предлагаю своим пациентам способы фиксации этих положительных ощущений. Я предлагаю пациентам научиться останавливаться тогда, когда им хорошо и посмотреть на это как бы со стороны.

И сказать себе: **«Надо запомнить это событие как одно из самых лучших в жизни!»** Если этот процесс произвести, то это событие войдет в «золотой фонд» воспоминаний человека.

## **Часть 9.**

# **Комплексная психотерапия при психосоматозах и психосоматических расстройствах**

## **Глава 76. Комплексное психотерапевтическое лечение от заикания**

Обычно люди, страдающие этой проблемой, заикаются в разговорах с чужими людьми. Они на самом деле являются социофобами. Это чаще всего говорит о том, что когда-то их испугал чужой человек. А второй аспект заикания в том, что из-за заикания детей чаще жалеют, их реже вызывают к доске в школе (и так далее и тому подобное). И человек, ставший взрослым, продолжает неосознанно пользоваться заиканием как способом показать людям, что он безопасен, что он маленький, слабенький и не представляет для них угрозы. И что его надо жалеть и делать ему скидки от обычных требований.

И я для того, чтобы быстро изменить отношение человека

к заиканию говорю, что для многих людей заикание – визитная карточка хорошего человека. А люди обычно воспринимают хорошими тех людей, которые для них безопасны.

И чтобы продемонстрировать этот механизм, я приведу следующий пример. Саша, 20 лет, Москва. Пришла ко мне на лечение от заикания, которое у нее практически с 2 лет. Лечилась где только можно и как только можно. Эффект обычно был временный. Отмечает, что заикание какое-то непонятное: когда разговаривает с парнями – не заикается, когда с подругами – то заикается, то нет (ну и так далее и тому подобное). На консультации я задал ей «дурацкий» вопрос: **«Зачем Вам это нужно? Что это Вам дает?»** И она внезапно даже для себя ответила, что это ее защищает от людей, что она СПЕЦИАЛЬНО это делает!

И очень показательна ее работа с символом заикания. Она увидела тяжелый и большой камень. И в первый день, что бы она ни пыталась сделать с этим камнем – ничего не получалось. На второй день она попыталась передвинуть камень с поляны в лес. Но сделать это мешает дерево.

*– Оно хитро мешает мне...*

*– А как это?*

*– Оно как бы встает на пути движения камня. Я выкапаю дерево... (долго молчит) Оно упало... Можно теперь двинуть камень. (опять долго молчит) Но дерево теперь уже лежащее мешает.*

*– Может быть его перенести?*

*– Но оно же огромное! Можно только залезть на него, перелезть и пойти дальше... Я ушла в лес. деревья мешают идти. Но я все время думаю о дереве... Оно может быть само засохнет? Но пока пускай лежит.*

Вся эта работа четко показывает, что она даже почти на осознаваемом уровне НЕ ХОЧЕТ избавляться от заикания. И она им пользуется с минимальным вредом для себя. На одном из сеансов она сказала, что ее педагог в институте, когда она стала заикаться, взяла ее за большой палец руки. И она ТУТ – ЖЕ СТАЛА ГОВОРИТЬ ХОРОШО! Я сказал: «А ну-ка! Давайте и я попробую» и взял ее за палец. И она СПОКОЙНО и СВОБОДНО сказала все, что я ей надиктовал! Я ей сказал, что очень жалею, что у меня в кабинете нет розог!

Этот пример четко говорит, что заикание приносит этим людям огромную пользу. И в психотерапевтической работе это обязательно надо учитывать. Прямо бороться с этой вторичной выгодой – дохлое занятие! Нужно делать все для того, чтобы пациент четко осознал: «Оказывается все это я делаю сам! Пусть неосознаваемо, но сам! И сомнений в этом нет!» И это осознание в конце концов через некоторое время приведет к отказу от этой игры.

Когда обстоятельства жизни меняются и вторичная выгода начинает приносить массу неприятностей и мешать реализовывать себя, человек может очень быстро отказаться от заикания. Приведу пример.

Как-то у меня лечился один парень, который в течение

20(!) лет страдал заиканием. Он испробовал для избавления от этой напасти все, что только можно было – результат был нулевой. И вот он пришел ко мне как к последней надежде. И заявил, что в этом году ему обязательно надо от этого избавиться.

Дело оказалось в том, что его не брали на работу из-за заикания. Его друзья, которые были владельцами фирмы, сказали ему, что если он избавится от заикания, то они с удовольствием возьмут его к себе на работу.

Перед началом лечения я сказал ему, что современная психология считает причиной заикания неосознаваемое желание заикаться. И я спросил его: «Зачем тебе нужно заикание?» Реакция этого парня была такой бурной, что я серьезно испугался его ухода с лечения. А смысл этой реакции был таков: «Я сплю и вижу себя свободным от заикания. Это самая большая моя мечта в жизни! А вы смеете меня обвинять в симуляции?» Мне пришлось снять этот вопрос с «повестки дня».

Но после третьего сеанса гипноза с нейро-лингвистическим программированием он внезапно вспомнил, что почему-то в 6 лет очень ХОТЕЛ начать заикаться! Я его спросил о том – почему хотел и знал ли он об этом желании во взрослом состоянии. Но он сказал, что не знает и не помнил об этом до настоящего времени.

А после следующего сеанса он вспомнил, что в 5 с половиной лет его отец очень сильно напился и совершенно ни за

что стал его жестоко наказывать при помощи ремня. А мать пыталась вырвать его из рук отца и кричала: «Не бей его, иначе он станет заикаться!!!»

И в этот момент он всей душой ЗАХОТЕЛ НАЧАТЬ ЗАИКАТЬСЯ! Чтобы отец знал, что он стал заикаться по его вине, и ему стало стыдно! Правда, на отца это не повлияло и он продолжал пить как раньше. А мой пациент стал заикаться!

Очень интересно то, что за пол – года до прихода ко мне он избил своего отца до полусмерти – сломал ему руку, несколько ребер тогда, когда отец опять напился и стал буяннить. И, видимо, таким способом отомстил отцу за эти двадцать лет заикания. После этого он мог себе позволить избавиться от заикания.

Как только этот мой пациент понял и осознал истинный механизм появления своей проблемы (и, самое главное, принял данный механизм как верный), он ПЕРЕСТАЛ ЗАИКАТЬСЯ!

Обычно я при лечении таких пациентов делаю два рефрейминга. Один с частью Я, которая считает рефрейминг болезнью или же тяжелым недостатком. И довожу до ее сведения, что это не так, что заикание иногда даже помогает. А второй рефрейминг с частью Я, которая ответственна за настороженное отношение к окружающим людям. И убеждаю ее в том, что это не так, что люди не хороши и не плохи – они такие! И что у некоторых людей заикающийся вызывает



радость тигра, увидевшего антилопу в капкане. И что пора переходить на взрослое реагирование, отказываться от заикания как от способа адаптации к взрослому миру.

А теперь я приведу пример комплексного лечения заикания, которое не только избавило пациента от заикания, но и помогло полностью и радикально изменить свою жизнь.

Максим, Москва, 19 лет. На лечение ко мне пришел для того, чтобы избавиться от заикания. Заикание продолжалось уже 16 лет после нахождения в детской инфекционной больнице. Положение усугубилось тем, что в это время отец был в командировке, а мать лечилась от чего-то во взрослой больнице. И две недели он был совершенно один! И когда мама пришла забирать его из больницы, он заплакал, сказал: «Ма!.. Ма...» и замолчал на целый год!

Через год речь постепенно стала восстанавливаться, но он стал сильно заикаться. И уже в это время его стали лечить от заикания – разными способами и у разных врачей. Но эффекта или не было вовсе или же он был кратковременным.

Мальчик рос очень своенравным и упрямым, вечно встречал в драки и попадал в опасные ситуации. Учился достаточно плохо, особенно в подростковом периоде. Отец был военным и они с семьей постоянно переезжали с одного места на другое. И по «доброй традиции» военных отец много пил, из-за чего мальчик был свидетелем частых ссор родителей.

На консультации он был очень напряжен, заикался практически на каждом слове. Из-за постоянных неудач в борь-

бе с заиканием он впал в депрессию, стал бояться выходить на улицу, обращаться с какими-либо просьбами к людям. В результате он перестал общаться со сверстниками, перессорился с родителями (единственная, с кем он общался – бабушка).

А в институте у него была настоящая беда. Если ему надо было делать доклад или излагать материал преподавателю, то его просто заклинивало. Из-за этого он перестал ходить на учебу и практически все время сидел дома. И при первой возможности «прикладывался к бутылке» (во время алкогольного опьянения речь его становилась лучше). У него был сильный комплекс неполноценности, усилившийся из-за неудач в общении с девушками.

Перед лечением я провел ему проективный тест. Я предложил ему последовательно представить себе, что он стоит в лесу, идет по дороге, выходит на поляну и так далее.

*Лес он представил глухой и жутковатый, по типу берендеевского, с поваленными деревьями и практически не проходимый. Он стоит на поляне размером 2 метра на 2 метра, а вокруг плотно стоят деревья. При попытке выйти из поляны он застрял, его заклинило в расщелине дерева. Затем он увидел дорогу. Она была проселочная, по которой когда-то ходили машины, но уже давно заброшенная. На ней были глубокие лужи, которые остаются после проходивших во время дождя машин. По этой дороге ему было очень трудно пробираться.*

*Луг ему представился вполне обычный, поросший зеленой травой, но очень большой – ни конца, ни края. После моего вопроса: что бы ему хотелось сделать на этом лугу, он лег под деревом в тенечке, поел.*

*Когда он находился на опушке леса, то увидел, как из леса выходит истощенный медведь – кожа и кости и выползла маленькая змейка. Обоих покормил хлебом, который нашелся в его кармане.*

*Затем по дороге он дошел до озера, заросшего осокой и с топкими берегами. На поверхности воды плавал разный мусор и ряска. Я предложил ему оказаться на другом берегу. Он подумал и сказал, что не хочет входить в воду – она грязная и к ней неприятно прикасаться. Он обошел пруд и на том берегу увидел крутой склон. Он поднялся на него, пользуясь руками и ногами. Наверху он увидел куст роз с едва распускающимися бутонами. На мое предложение набрать букет, отказался – жалко рвать розы, они еще не распустились.*

У Максима «берендеевский» лес обозначал его страх перед социумом. И то, что он застрял в расщелине между деревьями, говорит о том, что социум его «прижал». Зброшенная дорога с лужами говорит о том, что он бессознательно относится к своему движению по жизни как к тяжелому и приносящему одни неприятности делу. Образ истощенного медведя скорее всего говорит о катастрофическом состоянии его психики.

Стоячая, грязная вода с мусором на поверхности весьма красноречиво говорит о его отношении к сексу и отказу от него (даже не прикоснулся к розам). При этом я понял, что не все еще потеряно – он энергично поднялся на склон, пользуясь руками и ногами. Это сказало мне, что энергия и желание что-то изменить в своей жизни у него еще не потеряны!

После этого теста я понял, что лечение должно быть направлено не столько на снятие симптома – заикания, сколько на полную реконструкцию его психики.

При первом разговоре с бессознательным, во время тестового сеанса, у Максима были выявлены часть Я, которая была ответственна за заикание и часть Я, которая ответственна за стремление к самоубийству. На первом сеансе я работал с частью Я, ответственной за заикание.

Я обратился к ней и довел до ее сведения, что я понимаю, что она **СО СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ** приносит пользу – так, как она это понимает. Но в реальной жизни это загнало Максима в тупик. И кратко рассказал ей о проблемах в социуме, которые заставили Максима самоизолироваться. И когда она согласилась, что ее действия приносили вред, я предложил ей найти себе новые, экологичные способы принесения ею той же самой пользы, которую она приносила при помощи заикания.

Затем я обратился к Творческой части Я и попросил ее создать 1000 новых способов принесения пользы организму той частью Я, которая **БЫЛА** ответственна за заикание. И

когда она просигнализировала о готовности вариантов, я попросил часть Я выбрать три самых лучших способа принесения ею пользы организму без заикания. И когда она выбрала эти три варианта, я спросил ее – нравятся ли ей эти три варианта и сможет ли она в будущем использовать или все три или один из вариантов ВМЕСТО заикания? И когда она ответила, что да, то я узнал – сколько ей надо дней, чтобы полностью перейти на эти новые варианты. И провел экологическую проверку.

Во время тестового сеанса я заподозрил, что все отклоняющееся поведение, которое демонстрировал Максим, было неосознаваемыми им попытками уйти от этой жестокой жизни. Поэтому на втором сеансе я работал с частью Я, в результате деятельности которой появилось такое – самоубийственное – поведение.

Она действительно оказалась активной и ответила мне. Я объяснил этой части, что родители не виноваты в том, что произошло. И что самоубийство является тяжким грехом с точки зрения любой религии. И эта часть Я согласилась найти для себя новые способы принесения пользы организму. Я обратился к Творческой части Я, она нашла 1000 новых способов, которые может использовать эта часть Я. Затем она выбрала для себя три новых варианта своих действий. И обязалась в будущем использовать только их и не тянуть Максима к смерти.

Из-за пережитых страхов и боли Максим «разучился»

правильно говорить. И во время третьего сеанса я провел процесс обучения бессознательного этим забытым формам поведения.

Я обратился к части Я, которая была ответственна за заикание и спросил ее – работает ли наш договор о ее переходе на новые способы принесения пользы? И когда она подтвердила, что это так, я спросил ее – согласна ли она на появление внутри новой части Я, которая будет ответственна за правильную регулировку голосовых мышц и выговаривание первых букв в слове, особенно букв «б», «п», «м» (с которыми у Максима были особые проблемы)?

Когда она согласилась, я обратился к Творческой части Я и попросил ее создать такую часть Я, придать ей эти возможности и дать ей необходимое количество энергии. И когда все остальные части Я согласились с появлением такой части Я, я попросил Творческую часть Я вдохнуть в эту часть «искру творческую», сделать ее такой же реальной, как все остальные части Я и поместить ее рядом с остальными частями Я. А затем я поговорил с этой новой частью Я и узнал у нее – когда она войдет в рабочий режим. На этом создание новой части Я было завершено.

У Максима была резко деформирована шкала ценностей и опасностей. Он верил в то, во что уже давно не надо было верить. И боялся того, чего он вполне уже мог не бояться. И на четвертом сеансе я провел сеанс ее коррекции.

Я обратился к части Я, которая ответственна за хранение

и использование этих шкал, хранильнице как бы Конституции организма. И довел до ее сведения, что эти шкалы давным-давно устарели, что в них с детства застряли некие ценности и опасности, к которым взрослому человеку не нужно стремиться или же бояться их. И что присутствие их в этих шкалах очень здорово мешают Максиму вписаться в этот мир. И попросил эту часть Я согласиться на изменения. Она согласилась с необходимостью этого.

А затем Творческая часть Я проанализировала все возможные варианты развития жизни в будущем и перестроила шкалы ценностей и опасностей так, чтобы те выборы, которые Максим в будущем будет делать на основе этих новых шкал, неизбежно вели его к более здоровому образу жизни.

*На первом сеансе психоанимационной терапии я предложил Максиму представить себе реку. И он увидел реку шириной 20-30 метров с крутыми берегами, к которой было очень трудно подойти из-за того, что берега были топкими. А вода была мутной и непрозрачной.*

*При предложении идти вниз по течению он идет, жалуясь, что очень трудно идти. И для того, чтобы облегчить себе путь, он входит в воду и плывет вниз по течению. На каком-то этапе он слышит впереди шум водопада и для того, чтобы не упасть с него, пытается подгрести к берегу. Но его усилия не помогают, он ничего не может сделать и его несет все ближе и ближе к водопаду.*

*На мое предложение подумать, что можно сделать в этой ситуации, он ныряет под воду. Оказывается, что там течение более слабое и ему удастся вынырнуть ближе к берегу. С большим трудом он выбирается на берег и видит, что успел сделать это в последний момент – впереди водопад и вода уходит под землю. Несмотря ни на какие стимулы ничего не может сделать с водой, чтобы ее вернуть на поверхность.*

На символическом языке вода связана с сексуальностью и, вообще, с жизненной энергией. И движение вниз по ней дает бессознательному приказ – надо жить и радоваться жизни, реализовывать свой потенциал. Крутые, топкие берега реки, мутная вода означает, что у Максима есть серьезные проблемы с сексуальностью. Его жалобы на то, что трудно идти, означают, что он боится и тяготится своей сексуальности, а также и жизни вообще.

Но он преодолевает этот страх и бросается в воду, что означает его готовность преодолеть эти страхи. Но появившийся впереди водопад и опасность упасть с него и разбиться, означает, что если ничего не изменить, то в реальной жизни у него могут быть крайне неприятные последствия из-за его действий в этих областях жизни.

### *Возвращение энергии жизни*

*На следующем сеансе он видит, что под водопадом находится озерцо в виде сердечка. И вся вода из реки уходит под землю. Я ему предлагаю осмотреть берега озера: мо-*



*жет быть, где-нибудь вода вытекает из озера. Но он ничего не находит.*

*На следующем сеансе при обследовании озера он видит небольшой ручеек, который вытекает из него по поверхности земли. Он идет вдоль этого ручья и видит, что вода вопреки всем законам гравитации поднимается на бугор, затем опускается, как это делает автомобильная дорога. По мере движения ручеек становится все более полноводным и превращается в достаточно широкую реку. А вода очищается настолько, что ее можно даже пить.*

*Но на пути реки встает горный хребет. Вода промывает его и впадает в залив моря. На мой вопрос: что бы ему хотелось сделать на этом море, он долго не находит ответа. Когда же я прямо спросил его: не хочется ли тебе искупаться?, он категорически отказывается, ссылаясь на то, что боится.*

Если при движении по реке вниз вода уходит под землю, это считается достаточно серьезным симптомом, который говорит о том, что энергия жизни пациента иссякает. И все мои действия были направлены на то, чтобы найти выход его энергии. И когда он нашел небольшой ручеек, вытекающий из озера, я вздохнул с облегчением. Я понял, что не все еще потеряно и течение жизненной энергии можно восстановить. И то, что река постепенно становилась более полноводной и очищалась, говорило мне о том, что процесс

пошел.

Конечно, на этом пути будут трудности и сложности (горный хребет, который вода должна прорезать и преодолеть), но результат будет хорошим – он дошел до моря. Море исследует подземный уровень и первобытную сущность жизни. Море – резервуар, собирающий из многих источников и содержащий миллионы различных форм жизни.

То, что река вела себя как автомобильная дорога, говорит о том, что у Максима есть серьезная нерешенная проблема. Приход к морю означает, что Максим преодолел многие свои страхи и готов двигаться по жизни и реализовывать свою сексуальность. Но на момент сеанса перестройка не прошла в полной мере и он не хочет купаться в море и как-то с ним взаимодействовать. И это вполне понятно – многолетние комплексы и страхи не могут пройти одновременно. Когда закончилось лечение, он вполне успешно реализовал и свою сексуальность и свою жизнь.

### *Примирение с матерью*

*На следующем этапе психоанимационного лечения я предложил ему пойти вверх по течению реки. Он очень долго не может понять, что от него требуется. Он не мог понять – как это идти вверх, к истоку реки, все время переспрашивал меня – куда идти? После того, как понял, все-таки пошел к истоку.*

*Берега реки очень топкие, заросшие камышом и ивняком. Максим во время этого пути все время жаловался,*

*что ему трудно идти. В конце концов он поднимается вверх и идет уже по скалам по-над рекой. На некотором этапе он видит, что вода в реке почти падает водопадом. И он с трудом карабкается по скалистым берегам вверх.*

*Забравшись наверх, он видит озеро. Он обошел его вокруг и входящей воды не увидел. Но и родника тоже не увидел. И только после сильного принуждения он тщательно обследует озеро и видит, что родники бьют на дне озера. К ним подойти ближе не может. На предложение попить воды из этого озера он отказался, сославшись на то, что она грязная. Но лицо все-таки умыл, отметив, что вода прямо ледяная.*

Движение по реке вверх на символическом языке означает возвращение к своим корням, движение в свое психологическое прошлое. И образы, которые здесь появляются, означают отношения с родителями (особенно, с матерью) и его удачи и неудачи в детстве. И растерянность Максима (как это – идти вверх) свидетельствует о его страхе перед своим прошлым, нежелании с ним опять соприкоснуться, пусть даже в символической форме. Но он преодолел его и начал двигаться.

Топкие берега, трудность движения и водопад в этом символ-образе означают его соприкосновение с негативным опытом. Но двигаясь вверх и дойдя до озера, он как бы стирает эти воспоминания, дает через действия в образе своему бессознательному команду на изменение отношения ко все-

му, что произошло.

Приход к роднику означает возвращение к своим истокам, к моменту рождения. И то, что Максим упорно не видел родника, говорит о значительных травмирующих его психику обстоятельствах его рождения, к которым он не хочет возвращаться. Очень холодная вода означает «холодность» его матери и то, что жизнь его приняла «холодно». И то, что он все-таки умылся этой водой, означает его примирение и с матерью и с жизнью. И в детстве и на момент лечения у него действительно были достаточно отстраненные и холодные отношения с матерью. А после лечения они стали значительно лучше.

### *Восстановление отношений с отцом*

*На следующем сеансе я предложил ему поискать гору. Он увидел ее очень далеко, за высоким хребтом. Гора **ОЧЕНЬ** высокая и окружена болотом.*

*А около самой горы – выгоревшая трава. С трудом перебирается через хребет, болото и подходит к горе. На предложение подняться на нее, отвечает, что страшно. К тому же гора начинается отвесной скользкой скалой метров десять высотой, затем идет карниз, а потом начинается сама гора.*

*С его точки зрения подняться на гору невозможно, так как у него нет специального снаряжения. После моего предложения поискать какой-нибудь инструмент, он находит веревку, забрасывает ее на карниз и начинает*

*подниматься на него. После того, как он поднимается на карниз, веревка почему то обрывается и падает вниз.*

*Он видит, что с карниза гора уже не кажется такой высокой. Он ползет вверх по скользкой скале, которая заканчивается иглообразной четырехгранной вершиной. Грани оказались настолько острыми, что он обрезался об них. Обхватив руками верх горы, он пытается оглядеться, но вершина мешает смотреть вокруг. Не долго думая, он обламывает ее. После этого он замечает, что гора резко уменьшилась в размерах. И он может слезть с нее чуть ли не одним прыжком.*

*На следующем сеансе он видит, что гора находится там же, но стала очень маленькой, с его рост. Он берет ее и через болото несет к хребту. Там он видит в хребте тоннель и пытается протащить гору через него. Но гора не проходит в этот тоннель и ему приходится поднять гору на хребет, а затем спустить ее как на салазках по другую сторону. После этого он помещает гору на травяной поляне.*

Остроконечная гора чаще всего означает отца и отношения с ним. То, что Максим увидел ОЧЕНЬ высокую гору, окруженную болотом, горелую землю вокруг горы и отвесные скользкие склоны горы говорит о том, что «высота» отца несравнима с ним, и тот недостижим для него так как его окружает «грязная» сексуальность и «скользкость» отца (отец развелся с матерью, женился второй раз и жил отстра-

ненно от Максима). И хотя он боится, все-таки поднимается на гору, то есть символически сравнивается с отцом.

Облом вершины горы означает низвержение авторитета отца (гора резко уменьшилась в размерах) и сравнение с ним. Перенос горы на травяную поляну означает, что он возвратил отца в свою жизнь. Конечно, он бессознательно хотел (но безуспешно) восстановить семью (пытался гору – символ отца – пронести через тоннель – символ матери). Но все равно он изменил свои отношения с отцом. Через некоторое время после лечения он женился, а отец подарил ему в качестве свадебного подарка квартиру. А после окончания института взял его в свою фирму работать.

*Как ускорить движение по дороге жизни?*

*На следующем сеансе я предложил ему увидеть дорогу. Его взору предстала асфальтированная ровная дорога, по которой он легко пошел вперед. Но почти сразу дорога уперлась в лес: ни пройти, ни проехать. Он увидел странную картину: деревья растут прямо на дороге, сквозь асфальт. Долго думал, что делать, а потом попросил деревья разойтись. И деревья действительно разошлись.*

*Но практически сразу же после этого он попал в полосу мрака, в котором начал терять направление. Он зажег фонарь и увидел дорогу. Через некоторое время полоса мрака кончилась, и дорога опять стала ровной.*

*Потом увидел, что маленькая змейка переползла дорогу. Чуть дальше он увидел на дороге много змей, кото-*

*рые перегораживали ее. Он накормил их, и они свернулись в клубок, освободив проход. Затем на обочине увидел много лягушек. Он вырыл им пруд и всех побросал туда.*

*Затем он опять увидел несколько змей в стойке кобры, которые перегородили дорогу. Он попытался их накормить, но они еду не приняли. Тогда он позвал мангуст, которые их разогнали. Далее на дороге он увидел зайца и накормил его морковкой. Следующим был еж, которому досталось яблоко. Затем он увидел большого лося, которого заседлал и поехал на нем дальше. Увидел на дороге девушку, но проехал мимо нее.*

*И в конце этого сеанса он увидел заброшенный домик. В нем несколько мужчин играли в карты. Там же увидел еще одну девушку. Вместе с ней он разжег костер, ужинал с ней, но ничего более с ней у него не было. Утром он оставил ее у костра и поехал один. На обочине увидел упитанного медведя, который помахал ему лапой.*

Дорога на символическом языке означает жизненный путь человека. И то, какую он видит дорогу, как он по ней идет, какие встречаются трудности, как он их преодолевает, достаточно ясно говорит о тех программах движения по жизни, которые он получил от своих родителей.

Дорога у Максима была вначале прямая и асфальтированная, что говорит о нормальном уровне претензий к жизни. А вот деревья означают его собственные проблемы, которые мешают ему жить и радоваться жизни. И когда он по-

сле долгих раздумий попросил их разойтись, очень показательно для всего лечения, которое я провел Максиму.

Во время наших бесед я постоянно внушал ему и убеждал его, что все проблемы, от которых он страдает, находятся только в его бессознательном, что внешний мир здесь не играет почти никакой роли. Но он вначале не верил мне, обвинял в своих проблемах обстоятельства жизни, других людей и, особенно, родителей. И то, что он попросил деревья разойтись, говорит о том, что он готов сам и на разумной основе (он не стал их ломать и крошить) решать свои проблемы. И то, что деревья разошлись, говорит, что бессознательное готово с ним сотрудничать.

Понятно, что каждый человек, двигаясь по жизни, не всегда владеет качественной информацией, чтобы ясно видеть все, что ему встречается на этом пути. И полоса мрака как раз и говорит об этом. Фонарь, который зажег Максим, означает «свет просвещения, который разгоняет мрак невежества и указывает людям путь к счастливой жизни».

Змеи, которые встретились Максиму, означают, скорее всего, тех людей, с которыми он может встретиться на дороге жизни. Есть люди, которые хоть и встречаются с нами, но нам не мешают (змейка, которая переползла дорогу), есть люди, которые что-то хотят от нас (клубок змей, которых он накормил), но достаточно безвредны. Но есть и такие, которые требуют к себе другого отношения (кобры). И те образы, преодоления этих препятствий, которые продемонстри-



ровал Максим, говорят о том, что он психологически взрослеет. Подростки на любую преграду или же опасность реагируют агрессией. А Максим накормил их, что говорит о том, что он готов к компромиссам. И только в крайнем случае использует агрессию (мангусты, которые разогнали кобр).

Но также возможен такой ракурс рассмотрения этих образов: Максим начал процесс примирения с собой. И лягушки, которым он вырыл пруд, заяц, которого он накормил морковкой, еж, которому досталось яблоко, символизируют примирение с частями Я, что позволяет овладеть их силой и использовать во благо организма (лось, которого он оседлал). Но самый показательный образ – упитанный медведь, который помахал ему лапой с обочины дороги.

Если вы помни, во время тестирования из леса на поляну вышел крайне истощенный медведь. Этот образ означает какую-то часть его психики, которая находилась на грани смерти. Тогда он покормил медведя хлебом. Но, видимо, все, что нами было сделано, настолько эффективно отразилось на внутреннем ландшафте психики, что символически проявилось в образе упитанного медведя.

*Как навести порядок внутри себя?*

*На следующем сеансе он начал обследовать дом. В прихожей увидел несколько дверей. Он зашел в первую дверь направо. Там он увидел четырех живых скелетов, которые сидели за столом, курили и играли в карты. Пятый лежал на диване, читал журнал «Красный Октябрь»*

*и пил пиво Караевское (?) Он кормит их и у них тут же нарастает мясо и кожа (Комната со слов бабушки полностью напоминает комнату его прадедушки, в которой он был в 1,5 годовалом возрасте).*

*На следующем сеансе он входит во вторую дверь. И как только он открывает дверь, на него бросается призрак собаки и проходит сквозь него. В комнате он видит несколько кошек и котят в центре круга из собак. Он бросает мясо в окно, собаки выпрыгивают за ним, но одна остается в комнате. Он и ей бросает мясо и она уходит с дороги. Затем он подходит к кошкам, забирает котят (они все представляют какую-то единую массу) и относит их в первую комнату. Кошки и коты идут за ним. Он закрывает дверь в эту комнату для того, чтобы собаки не попали туда.*

*Затем он входит в третью дверь и видит черную пустую комнату. На левой стене под черным налетом видит слово – заика. Он ставит над буквой «и» дефис и слово превращается в «Зайка». На потолке видит слово: «неуверенный», переделывает его на слово: «но, уверенный». На правой стене рисунок толстопузого человека и какое-то слово, которое не может разобрать. Слева и справа от двери слова: «Ура! Черт». Меняет слово «Черт» на «Блин».*

*На следующем сеансе он входит в четвертую дверь. И видит у входа в комнату вазу, которая мешает ему*

*пройти внутрь. Он убирает ее в коридор, входит в комнату и видит, что она треугольная (как будто нет наружной стены). Все стены чем-то закопчены. Он берет воду, тряпку и моет стены.*

*И на левой стене под слоем копоти открывается знак: круг и две стрелки. На правой стене он видит шар и две стрелки. На потолке висит много летучих мышей, среди которых одна белого цвета. В полу видит люк. Он подошел, поднял его и увидел провал глубиной примерно 400 метров, на дне которого бурлит огнедышащая лава.*

*Он закрывает люк и пытается раздвинуть стены. Но у него ничего не получается. Затем он берет палку и бьет по белой летучей мыши. Она разбивается так, как будто сделана из фарфора. Под ней он обнаруживает кнопку. Палкой надавливает на нее и стены раздвигаются, появляется четвертая стена с окном, комната становится квадратной. Мыши всей стаей улетают в окно, а ветер сдувает люк.*

*На следующем сеансе он опять входит в эту комнату и обнаруживает над входной дверью треугольное окно на чердак. По лианам забирается туда. На чердаке видит детские кровати. Там же находит сложенную раскладушку, стол, стул. Ставит их в комнате. Откуда-то сам собой появляется платяной шкаф.*

*Затем выкинул с чердака детскую кровать, сломанный журнальный столик, старые книги и тому подоб-*

*ные вещи. Но оставил книги с русскими писателями. Затем навел порядок на чердаке, поставил компьютер. Затем увидел на этом чердаке чулан, в котором было много детской одежды и детские книжки с пластинками. Их оставил, а одежду выкинул.*

*На следующем сеансе он заходит в последнюю комнату. Там видит кухонную мебель, газовую плиту, стол. Все окрашено в черный цвет. Идет в другую комнату, находит там банки с краской. Берет их, приносит в кухню и бросает на пол. Краски разбрызгиваются во все стороны и окрашивают все в кухне в разные цвета. После этого жарит яичницу, ест ее и идет в спальню (в это время зевает) и ложится спать.*

Видимо, ко времени работы с домом, у Максима начался бурный процесс внутренней перестройки, который и проявился в весьма причудливых образах. И который потом привел к его социальной и личностной адаптации.

Скелеты, которые после кормления обросли мясом, означают примерно то же, что и упитанный медведь. Кошки и собаки в нашем сознании являются вечными соперниками. И кормление Максимом собак означает нейтрализацию неких ауто-агрессивных психологических структур. Перенос котят в другую комнату и закрытие двери, чтобы собаки не могли их съесть, означает защиту того нового, что в нем растет, от собственной внутренней агрессии.

Когда он переделывает слово «заика» в «зайка», то че-

рез это действие внутренне отказывается быть зайкой. Вполне понятно изменение слова «неуверенный» на «но, уверенный». А вот изменение слов «Ура! Черт» на «Ура! Блин» означает смещение внутренних акцентов на менее агрессивные или же менее маргинальные.

Очень показательна работа с треугольной комнатой. Ваза, мешавшая ему войти в нее, означает какие-то запреты Суперэго, не дававшие ему взаимодействовать с этой частью своей психики. Это символ личной тайны. Черные стены, видимо, означают, что это что-то грязное и невозможное к осознанию. И мытье стен символически означает изменение его отношения к этому материалу, возможно к фактам жизни.

Что означают круг, шар и стрелки, мне до конца непонятно, так как он с этими образами не работал. А вот люк означает путь к бурлящему и опасному бессознательному материалу.

Когда он разбивает белую мышку, нажимает кнопку и через это раздвигает комнату, то таким образом открывает к осознанию (и активному использованию) этой части своей психики. Ведущая символика окна – разделение внешнего и внутреннего. Оно олицетворяет глаз, а глаз, как говорят, олицетворяет душу человека. Появившееся окно означает открытие его души для общения с миром. С помощью этого символического акта он отказывается от замкнутости и начинает больше доверять миру.

Летучие мыши в нашем коллективном сознании обычно

связаны с темными силами. И их улет означает его освобождение от влияния мистических (или неадекватных) представлений. И то, что после этого ветер сдувает люк к бурлящему и опасному бессознательному материалу (ведь лава очень часто из-за внутренних процессов в Земле изливается на поверхность), говорит о том, что та работа, которую он провел в комнате, избавила его от вероятности катастрофического прорыва опасных тенденций из бессознательного в сознание.

Известно, что это иногда бывает, и очень опасно для жизни и здоровья. Если опасный психологический материал, скрытый до поры до времени под многими слоями психологических защит, под влиянием внезапных и сильных стрессов прорывается в сознание, он может дезорганизовать его деятельность. Что проявляется во внезапном сумасшествии. Или же в телесных катастрофах (инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения, смертельных приступах бронхиальной астмы и так далее).

Раскладушка, стол и стул, которые он нашел на чердаке и которые поставил в комнате, говорят о том, что не все, что есть на «чердаке» (то есть в голове) бесполезно, что многое из его жизненного опыта можно и нужно использовать. Показательно и то, что он сохранил детские книги и пластинки. Слава Богу, в советские времена детские книги сеяли Разумное, Доброе, Вечное (что не всегда происходит с современными «покемонами»). И он через этот символический акт

признал ценность многого из того, что получил в детстве.

Но, конечно же, много на чердаке и бесполезного. И выбрасывая детскую кровать, игрушки, старые книги он символически отказывается от того, что отслужило и является психологическим хламом.

Мне очень понравилось то, как он решил проблему с кухней. Он воспользовался своими внутренними психологическими ресурсами (принес краску из другой комнаты) и позволил им самим (без участия сознания) делать свое дело. И они справились с этой задачей! Кухня расцвела всеми красками. И видимо в этот момент внутренняя перестройка психики закончилась. Об этом говорит то, что Максим поел и почувствовал усталость. И с чувством хорошо выполненной и законченной работы уснул.

### *Как убрать все преграды и найти спутницу жизни?*

На последнем сеансе психоанимационного лечения я предложил ему поискать затерянный замок со Спящей Красавицей. Он пошел через дремучий лес с проводником – маленькой змейкой. В самой чащобе он увидел какой-то замок по типу средневекового. Он вошел в него и увидел, что все там спят. Он поднялся на верхние этажи и увидел там спящую девушку (но лицо ее не смог описать).

После его поцелуя она ожила, встала с постели и они вме-

сте, взявшись за руки пошли искать в этом замке его мать. И когда они ее нашли, он попросил у матери благословение. Она дала его и они вместе с девушкой вышли из замка и поднялись на гору. Там он ничего примечательного не увидел, только ту страну, по которой путешествовал. Затем они спустились с горы и дошли до его дома. Там они поужинали со свечами и с шампанским и легли спать.

Эта техника позволяет снять сексуальные запреты, связанные с матерью. Известно, что практически все мальчики проходят через комплекс Эдипа (влюбленность в мать). Вот эта самая любовь и может испортить мужчине жизнь, так как «свято место» занято Богиней. Получив символическое разрешение от символической матери, Максим через некоторое время смог начать строить с женщинами долговременные отношения. Вообще, сказка о Спящей красавице сама по себе несет мощный символический освобождающий потенциал.

Я провел ему много сеансов МВ. Приведу самые значимые. На первом сеансе он увидел следующее.

*– Я вижу себя, мне примерно 9-10 лет, сидящим на крыше 9-ти этажного общежития, в котором мы жили во Владивостоке. Он сидит на карнизе и болтает ногами.*

*– Максим! Ты понимаешь, что если ты увидел это событие, то это значит, что оно как-то связано с появлением у тебя заикания. И ты сейчас, взрослым умом понимаешь, что он ведет себя неосмотрительно, что он может сорваться с карниза и погибнуть... Тебе нравит-*



*ся его поведение?*

*– Нет!*

*– Может быть ты хочешь как-то изменить ситуацию? Посмотри слева в МВ есть дверь. Ты можешь ее открыть и выйти на крышу этого здания. И как-то воздействовать на ребенка, чтобы он перестал это делать.*

*– Да, я поговорю с ним. Я вышел на крышу, подошел к нему и сказал, что я Максим из будущего. И что я очень беспокоюсь о нем. Я попросил его слезть с карниза. Он согласился со мной, я взял его за руку и отвел домой к матери. А потом на дверь, ведущую на крышу, я повесил большой замок.*

*– Отлично! А теперь возвращайся в машину времени, на ней возвращайся в настоящее, выйди в Храм, выйди из Храма и спустись с холма. И когда ты сделаешь все это, то скажи мне.*

*– Спустился.*

## *Как избавиться от страха смерти?*

На следующем сеансе Максим увидел себя купающимся в океане во Владивостоке. Это было место с опасными водоворотами, где до этого утонуло несколько человек. И он увидел себя попавшим в опасное течение, которое несло его под камни. И этот мальчик еле-еле успел выгрести на берег и упал на камни без сил. Он (взрослый) вышел из МВ, по-

дошел к самому себе и поговорил в том контексте, что – видишь, как опасно делать то, чего делать нельзя. И он взял с этого мальчика слово больше никогда не делать подобных опасных вещей.

## *Как избавиться от прошлых обид?*

На одном из сеансов он увидел, что идет какая-то вечеринка в их квартире во Владивостоке. Отец сильно напился и ушел спать в другую комнату. А ему показалось, что друг отца стал приставать к его маме и они уединились в комнате. Он увидел себя злого и со сжатыми кулаками, стоящим перед закрытой комнатой. А затем он убежал на улицу и долго бродил там и плакал.

(После сеанса Максим сказал, что когда он видел эту ситуацию у него появилось сильнейшее сердцебиение и стало бросать то в жар, то в холод).

Взрослый Максим вышел из МВ, взял себя маленького за руку и вошел с ним обратно в нее. Затем они вернулись до начала этой вечеринки и проследили все, что там произошло до мельчайших деталей. И они увидели, что друг отца ушел куда-то по своим делам, а мать, закрыв комнату, заснула. И маленький мальчик увидел своими глазами, что ничего страшного не случилось. Затем взрослый Максим высадил этого мальчика из МВ в тот момент, когда все стали расходиться. И тот вошел в комнату, лег рядом с матерью и заснул.

## *Чем дольше копаешь – тем глубже добираться?*

Я провел с ним много интервенций в прошлое, но здесь привожу только самые важные. На каждом сеансе мы что-либо находили в его истории жизни и меняли это событие на более позитивный вариант. Но я чувствовал, что до самой главной «занозы» мы никак не можем добраться. Бессознательное так устроено, что самое болезненное и страшное больше всего оберегается от осознания. И вот примерно после 20 сеансов работы с «Машиной времени» на поверхность выплыло самое главное.

На одном из сеансов он увидел больничную палату ночью и самого себя стоящим на детской кроватке, вцепившимся в железные прутья и плачущим. Он вышел из МВ, сбросил решетку, которая закрывала кроватку сверху (ее закрывали кровать для того, чтобы он не убежал), взял ребенка на руки и долго его успокаивал. Он играл с ним до самого утра.

На следующем сеансе он увидел, как две медсестры пытаются сделать ему укол. Он видит, что маленький Максим ревет, царапается и кусается. Разъяренные медсестры орут на него. А одна из них говорит, что если он будет кусаться, то она специально будет колоть его иглой. И он видит, как она несколько раз колет мальчика иглой до крови.

Взрослый Максим в этой ситуации действовал совершенно импульсивно: он выскочил из МВ, вырвал ребенка из рук

медсестер. А той, что нарочно колола мальчика иглой, пнул под зад и выгнал из палаты. А потом долго успокаивал ребенка.

Затем на нескольких других сеансах он входил в эту больницу и днем и ночью и разговаривал с мальчиком, успокаивал его, говоря, что он точно знает, что скоро придет мама. Он также уговорил медперсонал уделять мальчику больше времени и так далее и тому подобное.

И на одном из последних сеансов этих путешествий в прошлое, он увидел приемный покой и свою мать, которая ждет там. А затем он увидел, что санитарка ввела маленького Максима. Тот бросился к матери и заплакал. Взрослый Максим вернулся на МВ до начала этой ситуации, зашел в палату к маленькому Максиму и сказал, что пришла мама. И он договорился с маленьким, что тот не будет плакать. И он принес маленького маме и они вместе пришли домой и устроили праздник.

В этих сеансах взрослый Максим со своими взрослыми ресурсами поддерживает маленького ребенка, живущего в эмоциональной пустыне. В виртуальной реальности внутреннего Я продолжают существовать субличности, которые несут обиды и страхи, пережитые в определенное время и которые реально воздействуют на поведение человека. И они периодически пытаются прорваться к реальным рычагам влияния на поведение. Естественно, защитные механизмы этого не допускают. Но эти их попытки не проходят бесслед-

но, что может вызвать волны депрессии и тому подобное.

Таким образом 1 Я как бы входит в эту виртуальную реальность, общается с частями Я, несущими обиды и переубеждает их, как бы кормит их своей энергией и силой. И под этим влиянием они видоизменяются, теряя свой отрицательный заряд.

То горе и тот страх, которые Максим пережил в больнице, оказались настолько сильными, что практически искорежили его жизнь! И проведенная им работа вырвала корни его болезни. После проведенного лечения у него РЕЗКО улучшилась речь.

Когда Максим изменил ситуацию, то как бы записал в бессознательном новое событие и дал начало новой линии жизни для ЭТОГО мальчика. Естественно, этот мальчик будет развиваться по другому – не так как он когда-то. И чем больше событий изменить в прошлом с помощью этой техники, тем эта линия жизни будет более мощной.

После проведения МВ в прошлое я сделал Максиму технику «Кино» и он сжег старую линию жизни. И мне надо было ассоциировать Максима с новой линией жизни. Я опять предложил ему подняться на Холм, и войти в Машину времени.

Затем он поплыл на МВ к самому первому событию, которое изменил при помощи этой техники. И затем просмотрел все новые события в виде новой линии жизни. Когда он просмотрел все измененные события, то пошел дальше по новой

линии жизни и посмотрел – как развивается жизнь маленького Максима (естественно не так, как когда-то у него в жизни). Он увидел себя не заикающимся, не хулиганистым, не лезущим на рожон. А когда он увидел того Максима на новой линии уже более взрослым, то увидел его хорошо учившимся, успешным в общении и с друзьями и с девушками. И он проследил эту новую линию жизни до момента сеанса.

Затем он вышел из МВ и подошел к этому Максиму. Он спросил его о жизни, здоровье и заикании. А тот ответил, что все прекрасно, о заикании он даже не знает. И тогда Максим сказал ему, что он хочет слиться с ним и согласен ли он. Тот согласился, Максим повернул его к себе спиной и открыл – как комбинезон. Затем он одел этот «комбинезон» на себя и стал его ушами слышать окружающие звуки, его глазами видеть окружающий мир и его мировоззрение стало его мировоззрением (в этот момент у него были очень необычные ощущения). Затем, когда эти необычные ощущения закончились, он вернулся в МВ и направил ее в будущее.

И через некоторое время он увидел себя сидящим в своей машине с друзьями и пьющим пиво. Я его спросил: «А разве можно за рулем пить пиво?». Он сказал, что мол, не подумал. Тогда мы вернулись по этой линии до того момента, когда посадил своих друзей в машину, и сожгли эту линию (он представил себе, что все эти образы соединены друг с другом бикфордовым шнуром. Он поднес спичку к этой линии жизни, и она сгорела). Затем он увидел себя сидящим за

рулем, а друзья пили пиво. После этого он зашел в эту новую линию и поговорил с собой.

На следующем сеансе он увидел себя едущим на своей машине с большой скоростью. И опять мы сожгли эту линию и создали другую, в которой он едет на машине с какой-то девушкой на нормальной скорости.

На следующем сеансе он видит себя стоящим на перроне у поезда рядом с отцом. Они собрались поехать на Украину на юбилей бабушки. И отец злится на него за то, что он на его деньги купил машину (в реальности отец начал откладывать на его счет в банке деньги для того, чтобы купить ему квартиру. А он мне говорил, что не говоря отцу, купит на эти деньги «десятку»). Мы и эту линию сожгли. И он увидел другую линию, в которой они едут с отцом в поезде и он объясняет отцу, насколько ему нужна машина. И отец соглашается с его доводами. Он также зафиксировал эту линию тем, что вошел в нее и поговорил с собой.

Затем он видит себя перед стендом с объявлениями в институте в тот момент, когда ему надо пойти в деканат и подать заявление о том, на какой специализированный курс обучения на последние два года он хочет записаться. И он видит, что там он делает выбор в пользу самого легкого курса.

Ему эта ситуация не понравилась! Он возвратился на МВ к тому моменту, когда виртуальный Максим стоит у стенда и делает выбор. Он вышел из нее, подошел к нему и объяснил

– насколько важно для будущего выбрать более трудный вариант. И он уговорил виртуального Максима выбрать средний вариант. Они вместе пошли в деканат и написали заявление на обучение на этом курсе.

На одном из следующих сеансов он увидел себя 25-ти летним человеком, работающим в офисе отца.

На другом сеансе он увидел себя отдыхающим на Канарских островах. Он вышел из МВ и спросил виртуального Максима о том, где он работает, хорошо ли зарабатывает и так далее. Виртуальный Максим сказал, что у него своя фирма, хорошая иномарка и так далее.

Затем он увидел свою свадьбу, линию которой тоже зафиксировал разговором с собой. Показательно то, что он никак не мог разглядеть лицо невесты.

И на последнем сеансе он увидел себя гуляющим по Садовому кольцу с женой и двумя детьми.

Я привел описание не всех сеансов, которые были проведены Максиму. Но в результате он сначала восстановился в институте, потом женился, у него родилось двое детей. И в настоящее время он работает большим начальником в одной из государственных структур. И полностью забыл, что у него когда-то было заикание!



# **Глава 77. Психосоматические корни ишемической болезни сердца и ее психотерапевтическое лечение**

Наиболее ярко психосоматические корни болезней можно увидеть у людей с ишемической болезнью сердца. Как мы знаем, это тоже, как и бронхиальная астма, классический психосоматоз. И когда ИБС длится довольно долго, в организме этих людей появляется механизм образования спазма, который никакого отношения к первичному психосоматическому комплексу не имеет. Если человек повесит на левое плечо сумку, то напряжение поперечно-полосатых мышц тела передается гладкой мускулатуре сосудов сердца, что приводит к ишемии со всеми вытекающими из этого последствиями. Связано это с тем, что беспокоящееся о сохранении жизни сознание все время прислушивается даже к мельчайшим ощущениям, которые идут от сердца. И таким образом расширяет психосоматическую проводимость. И затем уже не только страхи, но и простые физические напряжения вызывают спазм внутренних сосудов.

Тщательный опрос лиц, перенесших инфаркт, показывает, что за относительно короткий период до развития ин-

фаркта они находились в состоянии особенно выраженного возбуждения, двигательного беспокойства, взвинченности, которые затем, непосредственно перед сердечной катастрофой, сменилась подавленностью и депрессией.

С попытками изменить мир по своему уставу связан так называемый «директорский невроз». Очень часто его причина кроется в слишком поспешном преобразовании окружающей реальности с «директорской» позиции. Окружающая среда не всегда бывает мягкой и уступчивой. И, если на нее слишком сильно давить, то это действие приведет к противодействию.

И у преобразующего появится чувство собственной некомпетентности, усиливающееся по мере увеличения насильственных действий с обеих сторон. Инфаркт миокарда – наиболее частый ответ организма на эту неумелую борьбу с сопротивлением окружающей среды.

Как лечить таких больных я объясню на следующих двух примерах. В 1995 году у меня лечился 74 летний мужчина. Он до 60 лет работал крупным начальником в области строительства. Затем он ушел на пенсию, но еще 10 лет работал председателем обкома профсоюзов строителей. И в 70 лет его с помпой отправили на заслуженный отдых. И вот тут-то у него и появились настоящие проблемы с сердцем. Если в то время, когда он работал, приступы стенокардии у него были относительно редки и проходили после приема валидола, то после выхода на пенсию у него сердце пошло в «раз-

нос». У него появилась сильная одышка, приступы стенокардии шли почти непрерывно. А подъем на третий этаж дома к своей квартире у него занимал полчаса. Появилась стенокардия покоя.

Он лечился где только мог и какими только можно было препаратами (а возможности у него были очень большими). Но ничто не помогало! И вот его привезли в ту клинику, в которой Б. Ельцину сделали операцию аорто-коронарного шунтирования. Хирурги вставили катетер в артерию руки, просмотрели через него аорту и объявили, что ничего сделать не могут – настолько аорта плотно покрыта атеросклеротическими бляшками. И он мне сказал, что воспринял их решение как смертный приговор! Ведь его состояние все больше и больше ухудшалось, а лекарства не помогали.

И вот после приезда домой кто-то посоветовал ему обратиться ко мне для того, чтобы снять депрессию. Когда он пришел ко мне, то сказал, что, конечно же, ему уже ничто не поможет вылечить от болезни. Но я объяснил психосоматический характер его болезни и сказал, что методами современной психотерапии можно в значительной степени облегчить его страдания. Тогда я ставил себе только цель облегчить его страдания.

Он прошел у меня курс из 10 сеансов нейро-лингвистического программирования в гипнозе. После этого я обучил его саморегуляции по своей системе. И его состояние РЕЗКО улучшилось! Конечно, приступы стенокардии у него полно-

стью не прошли. Но они ему перестали мешать жить.

И вот однажды весной при встрече он мне похвастался, что за зиму после лечения он 50 (!) раз ходил на зимнюю рыбалку. Он одевал ватник, ватные штаны, валенки, брал рыбацкий чемоданчик, бур и ехал на троллейбусе до Волги. Затем шел три (!) километра до рыбного места на другой стороне Волги и, целый день рыбачил. Затем возвращался домой, жарил рыбу, выпивал сто грамм водки и ложился спать. На момент первого издания книги (2003 год) он был жив и чувствовал себя хорошо!

На его примере я получил прекрасное подтверждение психосоматического характера ишемической болезни сердца.

И еще один пример, в котором бессознательное пациента дает четкие подсказки – как выйти из сложной жизненной ситуации с наименьшими потерями. Однажды у меня проходил лечение мужчина, который работал заместителем директора крупного предприятия. И ему по приказу директора приходилось заниматься достаточно «скользкими» делами. Это ему сильно не нравилось, он серьезно переживал из-за необходимости в связи с этой работой ходить по краю пропасти. Ведь он прекрасно знал, что сколько веревочке ни виться... но директору за это не отвечать!

У него на этой почве стало болеть сердце. Но уйти со своей работы он никак не мог. Сказывалась и боязнь потери престижа, и боязнь нового и т.д. и т.п.

И тогда за дело взялось его бессознательное. Оно стало делать этому человеку такие приступы вегето-сосудистой дистонии, что он попал в больницу. Но это никак не повлияло на его поведение, так как редко кто связывает появление вегето-сосудистой дистонии с жизненными ситуациями, в которые он попадает. Даже многие врачи до настоящего времени этой связи не проводили.

*Для «бестолковых» бессознательное повторяет!*

И, подлечившись в больнице, он опять вернулся на прежнюю работу. И продолжил «ходьбу по канату». Но через некоторое время у него появились приступы стенокардии. И вот это заставило его серьезно заняться собой и, в частности, прийти на лечение ко мне.

В начале лечения он увидел серию очень показательных снов. В первом сне он увидел, что стоит в огороженном саду и срывает яблоки. А яблоки, какое он ни сорвет, все попадают червивые. А рядом, за забором, он видит яблони с прекрасными яблоками без всяких червоточин. И думает: «А зачем я беру эти яблоки, когда я без всякого риска попасться на воровстве, могу их нарвать за забором?»

Следующий сон: он встретился с человеком со своей прежней работы. И тот принес ему в подарок рюкзак свежей рыбы.

Третий сон: он лейтенант и его взвод получил приказ око-

паться – на дне ущелья! И он думает: «Что за идиотский приказ! Ведь нас запросто забросают гранатами!»

И последний сон: он с несколькими солдатами бросил линию обороны и сквозь туман идет в аэропорт. И когда они подошли к аэропорту, у него появилась мысль: «Туман ведь! Самолеты, наверное, не летают». Он послал солдата в кассу узнать – есть ли билеты? И через некоторое время тот пришел и радостно объявил, что билеты есть и самолеты летают!

Наверное, вам вполне понятна символика этих снов. После лечения он почувствовал себя прекрасно, бросил свою работу, нашел старых друзей, образовал с ними совместное предприятие и стал гонять старые машины из-за рубежа. И теперь они вместе с женой занимаются совместным бизнесом. Он совершенно здоров и чрезвычайно доволен своей жизнью!

# **Глава 78. Психосоматические корни кожных и аллергических заболеваний и их психотерапевтическое лечение**

Часто кожа как «сейсмограф души» реагирует различными высыпаниями в ответ на не преодоление трудностей реальной жизни. Люди в этих случаях как бы «волнуются кожей». Например, образно можно сказать, что при нейродермите больные раздражаются не только нервной системой, но и кожей. Нервные окончания на их коже как бы оголены и сверхактивно реагируют на любые воздействия. А связано это, видимо, с тем, что многие люди постоянно ходят в субдепрессии из-за того, мы мало прикасаемся друг к другу.

Опять же, эта мысль подтверждается тем, что пациенты с нейродермитом имеют ярко выраженное стремление к физическому контакту, подавленному родителями. Они в то же самое время имеют явную тенденцию к эксгибиционизму.

В семьях с кожными заболеваниями кожа у детей становится гиперчувствительной, так как у них и так повышена чувствительность. И они при этом получают очень мало тактильных ощущений, так как их инфантильные матери боятся своих детей и не берут их на руки. Кожные больные как

бы «плачут кожей».

Можно считать вполне доказанным фактом то, что сексуальное беспокойство, чувство вины, гнев и страх могут вызвать кожный зуд. Один мой пациент с псориазом рассказал, что в 5 лет мать его очень сильно наказала – с его точки зрения совершенно необоснованно. И ночью он долго не мог успокоиться и заснуть. И в это время у него появилось сильное желание, чтобы НИКТО и НИКОГДА к нему не прикасался.

У таких больных очень часто обнаруживается непреодолимое желание порядка и постоянно блокированная способность проявлять агрессию на не нравящиеся обстоятельства жизни. (Витко-вер, Леслер).

Кожа образует границу индивидуума, она отграничивает его от окружающего мира и она открыта для воздействия извне. Эта граница у аллергика поражена. Аллергик не может определить границу между собой и другими, он в каком-то смысле лишен кожи.

Характерным для таких больных является полная идентификация с собеседником. Если кто-то не может за себя постоять, «всыпать кому-либо», то символически эту задачу на себя берет кожа, на которой и разыгрываются внутренние конфликты. И тогда можно себе дать волю чесать, царапать, скрести и так далее.

Таким образом, нет кожных заболеваний. Есть кожные проявления внутренних диспропорций. И кожа является



своеобразным зеркалом, на котором этот конфликт отражается.

Например, одна моя пациентка вынуждена была ограничить свое сексуальное поведение при помощи псориаза. Она росла в семье, где воспитанию ее сексуального поведения не уделялось практически никакого внимания. И с 13 лет она пошла «по рукам». А в 15 лет забеременела. Но узнала об этой беременности только тогда, когда было поздно что-либо предпринимать. И ей пришлось рожать ребенка.

Естественно, после родов у нее не было времени смотреть ни направо, ни «налево». Она все время занималась только ребенком и никуда не ходила. Но когда ребенку исполнился год, мать сказала ей: «Сходи к подругам, а то, наверное, соскучилась – все время сидишь дома».

Она пошла на какую-то вечеринку в ту компанию в которой «тусовалась» до беременности. И вновь окунулась в ту же разухабистую атмосферу, в которой жила до беременности. Через три дня после этого «похода» у нее появилась первая псориатическая бляшка на груди. А через месяц псориаз покрыл ей всю ПЕРЕДНЮЮ поверхность тела!

Когда во время лечения я разговаривал с ее бессознательным, то оказалось, что оно таким образом поставило «предохранитель» против тех мыслей и желаний, которые вновь за бурлили в ней. Бессознательное решило, что это очень опасно – ведь они, эти мысли, уже один раз привели к неприятностям. И оно решило, что надо принимать меры! И приняло:

с псориазом на передней части тела 1 Я не сможет принести никаких неприятностей – кому она нужна в таком виде!

Самое комичное в этом то, что при разговоре с бессознательным я спросил – может ли оно отказаться от этой защиты? Оно ответило, что может. Но мне отказалось сообщить – что нужно сделать этой женщине для того, чтобы оно сняло эту «защиту». И когда после сеанса я спросил ее – что же все-таки ей сказала бессознательное, она долго молчала, а потом сказала: «Ну и дурное же у меня бессознательное!» Я думаю, что оно в обмен на чистую кожу предложило ей никогда не заниматься Этим.

Ученые выяснили, что аллергическую реакцию можно вызвать без аллергена. Если человеку во время исследования говорили, что ему сейчас введут аллерген, а вводили простую воду, то у него в ряде случаев развивалась полноценная аллергическая реакция.

Если же ученые внезапно чем-нибудь радовали исследуемого человека (например, давали премию за хорошее сотрудничество с ними), то даже если ему давали реальный аллерген, который до этого неоднократно вызывал аллергическую реакцию, то она у него или совсем отсутствовала или же была намного слабее, чем в других случаях.

Если же на пике положительных эмоций ему вводили аллерген, но он об этом не знал, то очень часто аллергической реакции не было **ВОВСЕ!** То есть эти исследования недвусмысленно говорят об **ОЧЕНЬ** сильном влиянии психики на

течение аллергической реакции.

Для того, чтобы понять – как и почему у людей образуется аллергия на тот или иной продукт, я хочу разобрать этот механизм на примере аллергии на белок куриного яйца. Представим, что человек ест яйцо. И в это время в достаточно сильной степени начинает испытывать отрицательные эмоции в связи с действиями кого-либо из своего окружения, относительно которого проявить агрессию невозможно.

Если и гнев и страх перед этим человеком примерно одинаковы, то агрессия может инверсироваться. И реакция человека может пойти – как по громоотводу – на белок яйца. Унижение и сдержанный гнев как бы «законсервируются» в белке яйца. Таким образом, он становится символическим объектом для агрессии.

И в следующий раз, когда человек опять будет есть яйцо, агрессия пойдет не на реального обидчика, а на ни в чем не повинный белок яйца: «Мне от него в прошлый раз было плохо! Это враг! Иммунная система! Уничтожь его!!!» И у человека образуется аллергическая реакция. Организм может запомнить массу таких связей, заранее «заготовив» стереотипные ответы в виде аллергии на все химические вещества, которые он привык считать опасными для жизни.

Как-то у меня обучался самогипнозу один парень, приехавший для этого из Ростова-на-Дону. У него была аллергия на пыльцу амброзии. Она была такой сильной, что каждое лето он был вынужден на время ее цветения уезжать на се-

вер, где амброзия не растет.

Во время занятия он спросил меня – как создать работающую формулу цели против этой аллергии. А я спросил его: «Как ты относишься к амброзии?» И у меня появилось ощущение, что он весь оцетинился, лицо его исказилось от злости. И он сказал, что будь его воля, он бы всю амброзию на всей планете вывел под корень!

Тогда я его спросил: «А разве амброзия виновата в том, что У ТЕБЯ на нее такая сильная реакция?» Осознание этой мысли для этого парня было столь ошеломляющим, что он чуть ли не целую минуту стоял с открытым ртом. Его мозг как бы внезапно остановился на полном скаку и выбросил из седла аллергию.

Я посоветовал ему полюбить амброзию, принять ее не как врага, а как рядовое растение среди миллионов ему подобных.

Через полгода, когда я приехал в Ростов-на-Дону проводить занятия по саморегуляции, он пришел ко мне и рассказал, что во время цветения амброзии он никуда из города не уезжал. Наоборот, он нашел заросли амброзии, залез в самую ее гущу и два часа ее любил! И никакой аллергии у него не развилось!

Я с ним потом общался в течение нескольких лет. И аллергия на амброзию у него полностью прошла! На основании этого случая и ряда ему подобных можно утверждать, что если человеку удастся изменить отношение к аллергии и

аллергену и полюбить их, то аллергическая реакция гасится. Если человек переходит от борьбы с аллергеном и защиты от него к его приятию, то аллергическая реакция теряет свои корни. Мы как бы говорим организму: «Это друг! Не надо с ним воевать!» И организм начинает действовать по этой **НОВОЙ ПРОГРАММЕ**.

Работу с аллергией я подробно описал в случае бронхиальной астмы у Светланы. А здесь приведу пример – как я лечил аллергию Гульнаре в Казахстане.

Во время проведения мастер-класса обратилась ко мне с просьбой помочь ей избавиться от сильнейшей аллергии на пыль и пыльцу растений. Летом она вынуждена практически изолироваться от жизни – ходит только на работу. А вечером сидит в комнате с закрытым шторами и окнами. И во время сбора анамнеза она несколько раз говорила, что ее жизнь начинается осенью, когда кончается пыльца и становится меньше пыли. И представьте себе – насколько тяжела была ее жизнь?

Я ей предложил представить поляну. На ней она увидела деревья, которые кто-то повредил. Я спросил – что она может с этим сделать? Она сказала, что уберет эти повреждения. И она действительно достаточно долго что-то делала с ними. А потом сказала, что все в порядке. Я же ей после этого сказал, что теперь, наверное, они ее простят и не будут вызывать аллергию. Но на следующий день, когда мы разбирали сеанс, четко выяснилось, что это трансгенерац-

онные проблемы. Деревья для нее являются символом рода. И повреждения на них она считает символом какого-то повреждения рода.

Она рассказала, что ее мать ненавидела свою мать. И сама с нею никогда не общалась и не давала общаться своим детям. И сама моя пациентка и никто из ее родственников не знает – где похоронена бабушка?

Также важно, что ее мать говорила, что у нее все девочки умирали. Они вроде бы рождались нормальными. Жили один год и непонятно от чего умирали. И ее мать говорила, что когда была беременна ею, хотела, чтобы она не родилась. И когда она носила какие-то тяжести, то специально клала их на живот, чтобы убить ребенка (зачем мучиться, если этот ребенок все равно умрет?). Но она оказалась первой среди девочек, которая выжила.

Примечательно, что она родилась в сентябре (то есть ее жизнь реально началась в это время). А мать «изгалялась» над ней летом. У нее шесть братьев. И они ее по-казахски называют «единственная». Но смысл этого выражения – одинокая. И она действительно никак не может найти свое мужчину.

В волшебном магазине она взяла золотой ключик. Цена за него – фигурка Нефертити. На разборе мы долго пытались понять – куда и какую дверь открывает ее ключик? И оказалось, что он должен открыть ту дверь к эгрегору, которую закрыла было мать. И из-за чего на женскую часть эгрегора

легло проклятие поколений. И я ей посоветовал обязательно найти могилу бабушки. Также во время работы на вопрос о избавлении от аллергии выплыла цифра 100.000 тенге. Может быть, поиски могилы бабушки и лечение от аллергии как раз и потребует расходов на сто тысяч тенге. И вполне возможно, что она в результате избавится от аллергии. Пока у меня тоже нет ка-тамнеза. Но надеюсь, что так и будет!

Также можно вполне определенно говорить о том, аллергия на лекарства является сопротивлением лечению, как бы криком из бессознательного: «Надо лечить не то или не так!».

У меня как-то лечилась женщина с раком матки. Мое лечение было стандартным, которое я провожу в этом случае. И она выздоровела. И по настоящее время (прошло уже 4 года) здорова!

При сборе анамнеза выяснилось, что у нее при очередном обследовании обнаружили кровь в моче. И долгое время лечили почки антибиотиками. Но на них у нее была сильнейшая аллергическая реакция. Ей долгое время меняли лекарства, пытаюсь найти то, которое не вызывает отторжения организмом. Но ничего не получалось – аллергия становилась все сильнее (даже один раз был отек Квинке!)

Потом ей сделали полное обследование и нашли рак матки. На этом примере я еще раз пришел к выводу, что наш организм мудрее, чем многие даже именитые врачи. И если у человека аллергия на препарат, то это безусловно говорит,

что лечить человека надо по-другому. Слушая ее рассказ, я подумал: «Есть целая группа лекарств, которые людям назначают – нетомнедалы – НеТоМнеДал».



# **Глава 79. Психосоматические корни проблем с позвоночником и их психотерапевтическое лечение**

Позвоночный столб является своеобразным стержнем организма, опорой для всех внутренних органов. Когда человек чувствует себя одиноким, когда он не получает от других людей той степени поддержки, которую ожидает, то это чувство вполне может проявиться в виде болей в том или ином отделе позвоночника. То же самое может происходить и в случае, если человек чувствует, что может в любой момент эту опору потерять.

Хронические боли в пояснице могут также быть выражением фрустрации. Они связаны прежде всего с нереализованными ожиданиями, обращенными к межличностным отношениям. У мужчин они нередко представляют собой неосознанную демонстрацию неудачи – будь это в профессии или в реализации своих мужских функций.

Вайнтрауб писал что при заболевании шейного отдела позвоночника можно говорить о неадекватных установках, которые требуют дополнительного волевого напряжения. Боли в шейном отделе позвоночника таким образом являются попыткой не позволить трудностям согнуть себя.

С его точки зрения грудной отдел сильнейшим и наиболее

зримым образом отражает настроения человека. Печаль, отчаяние, утрата мужества заставляют человека согнуть спину, что приводит к болезненным мышечным напряжениям. Сутулость подростков означает, что они не в состоянии отвечать внешним и внутренним требованиям, предъявляемым жизнью.

Люди с болезнями позвоночника психологически негибки. Из-за этого они чувствуют, что им не хватает устойчивости и они стараются любым способом увеличить ее, они слащавы, прямолинейны. Такие пациенты обычно обращаются к людям с бесконечными извинениями.

Недавно у меня одна пациентка проходила лечение по коррекции своих взаимоотношений с мужем. И я заметил, что у нее достаточно выраженный сколиоз. Оказалось, что он у нее начал развиваться уже во втором классе. Я заинтересовался этим и протестировал ее по полной программе.

И я выяснил, что когда ей было 6 лет, ее мама родила еще одного ребенка – мальчика. И мать с головой ушла в заботы о нем. Эта девочка очень ревновала маму к братику и постоянно скандалила по тому или иному поводу, предлагая родителям отнести его обратно в капусту. Она чувствовала себя заброшенной и ненужной родителям.

И для того, чтобы отвлечь ее от этого, ее пораньше отдали в школу. Но она восприняла это как способ от нее избавиться и начала страдать еще в большей степени. Так же она воспринимала каникулы, во время которых ее отправляли в

пионерлагеря в Подмоскowie и в Артек. Там она, вместо того, чтобы загорать и купаться, все время плакала и просилась домой.

Но родители, хоть и забирали ее, в конце концов, домой, все равно (с ее точки зрения) были далеко. И эта потеря опоры у нее материализовалась в сколиозе.

Таким образом, можно утверждать, что проблемы с позвоночником появляются у человека или тогда, когда он со своей точки зрения потерял опору. Или боится ее потерять! Мой личный опыт подтверждает эту мысль. Когда я развелся со своей первой женой, то через месяц или около того, у меня сильно заболела шея. Затем эта боль спустилась в грудной отдел, затем ниже и, в конце концов, у меня развился пояснично-крестцовый «остеохондроз».

При рентгеновском исследовании была выявлена грыжа межпозвоночного диска, что приводило к сдавлению нерва и сильным болям в ноге. Иногда меня «прихватывало» так, что я вынужден был ходить по квартире с лыжными палками. Я долго лечился всякими способами, но болезнь полностью не проходила. Она прошла через три года, когда я вновь женился и моя жизнь стала устойчивой.

С тех пор я 30 лет живу в счастливом браке. И забыл о своем позвоночнике! Казалось бы – с возрастом остеохондроз только нарастает. А если у меня были такие боли, которые были обусловлены остеохондрозом, то у меня безусловно должны были быть повторные атаки. Но я не зря взял сло-

во остеохондроз в кавычки. Конечно же, тогда у меня была психосоматическая атака. И когда я обрел опору в жизни, болезнь исчезла!

# **Глава 80. Психосоматические корни полиартритов и их психотерапевтическое лечение**

При полиартритах ядром болезни по Александеру является состояние латентного бунта, полного ненависти. И для того, чтобы этот бунт не прорвался наружу, человек надевает на себя «смирительную рубашку» для защиты от агрессивных побуждений. Артрит является последним рубежом обороны организма от гроздей накопившегося в сознании гнева. И в том, что это действительно так, я убедился на собственном примере.

Однажды я дал одному человеку на реализацию большую партию своих книг «Экстрасенс: конкретное, абстрактное, интуитивное». А он их все практически погубил – бросил их в своем гараже прямо на мокрую землю. Дело было весной и книги впитали в себя воду и, конечно же, продавать их стало невозможно.

Я ему, естественно, предъявил претензии (но делал я их очень спокойно и без угроз). И он обещал мне эти деньги возместить. Но, видимо, хорошо подумав, понял, что ему придется туго. И отказался платить.

И, когда однажды при случайной встрече на улице, на достаточно людном месте, я ему предъявил претензии, он вне-

запным подлым ударом железной монтировкой оглушил меня. А затем вытащил нож и ударил им меня в область сердца!

Или я родился в «рубашке» или меня берег Бог, но нож попал в единственное место, где не было жизненно важного органа – под дугу аорты. Полсантиметра в любую сторону и удар был бы смертельным! Я попал в реанимацию, была сделана операция и так далее и тому подобное.

И, после выхода из больницы, я весь был объят одной мыслью – отомстить этому мерзавцу! Ведь я разговаривал с ним в людном месте и, значит, не представлял для его жизни такой большой угрозы, чтобы требовалось таким способом защищать свою жизнь.

Все, кому я рассказывал обстоятельства случившегося, были просто возмущены этим. А один человек вполне серьезно предлагал его самого прибить – мол, такому ублюдку нельзя топтать землю! То есть, с точки зрения общества я был невинен как ягненок.

И вот я начал организовывать месть. А возможностей и связей у меня в то время было немало. Но куда бы и к кому бы я по этому поводу ни обращался, везде находились самые разные ОБЪЕКТИВНЫЕ причины, из-за чего не удавалось реализовать эту месть.

Так прошло месяца три. Я все это время был просто обуравем жаждой мести, день и ночь строил разные планы и сильно расстраивался из-за того, что не могу довести это дело до конца. И не слушал добрые советы жены и друзей бро-

сильно это опасное занятие.

И вот в одно «прекрасное» утро я проснулся и почувствовал, что мои локтевые суставы опухли и мне трудно двигать руками. А я прекрасно знаю, что это первый признак начинающегося пси-хосоматоза – полиартрита. И это означает, что мои отрицательные эмоции «прорвались» к моим суставам и я начинаю сам себя «есть».

И тогда я понял одну очень важную вещь: не знаю – будет ли плохо моему врагу от моих действий, но мне от отрицательных эмоций, от обуревающей меня жажды мести – совершенно точно!

И я «остановился»! Я задал сам себе чрезвычайно важные вопросы: «А может не зря у меня ничего не получается с мстостью? Может быть что-то постоянно пытается удержать меня на грани?»

И вот тогда во мне произошел принципиально важный поворот! Я взглянул на эту ситуацию не со своих позиций, а С ЕГО ПОЗИЦИИ! И я позволил себе понять, что он СО СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ был прав!

В результате я пришел к тому, что сказал себе: «Если он мерзавец, то пусть его накажет Бог. Это НЕ МОЕ дело! Мне надо найти свою вину».

И я ее нашел! Если я психолог, если я по базовой специальности психиатр, то должен был увидеть, что этот человек самый настоящий психопат и держаться от него подальше? Да, конечно! А я вовремя не увидел, желая заработать. И по-

лучил по заслугам! Виноват я сам в том, что получил «по морде»? Безусловно!

И после такой проведенной работы мои суставы постепенно перестали болеть. И до настоящего времени больше проблем с ними не было вовсе! Хронически повышенное мышечное напряжение, вызванное постоянными агрессивными импульсами, по-видимому, является основным патогенным фактором при ревматоидном артрите.

Я на собственном примере убедился в двух вещах. Первое: психосоматические заболевания действительно появляются после достаточно длительных нервно-психических переживаний. И второе: они радикально лечатся только после разрешения психологического конфликта!

Вот еще один пример, подтверждающий сказанное.

Оксана, психолог. У нее постоянно болят суставы, и даже деформируются – как бы припухшие. И постоянно держится субфебрильная температура.

В 10 лет пережила сильную обиду на родителей. Ей в это время хотелось умереть! Довольно часто чувствует страх осуждения. Вполне возможно, что это идет через трансгенерационные программы – оба ее дедушки и прадедушка были раскулачены.

Живет с мужчиной, который 1 раз был женат на очень больной женщине. И ей он тоже говорит – сиди дома, зачем тебе работать, ты же болеешь! У нас деньги есть, я сам справлюсь с бизнесом. Но она не может просить у него деньги,



хотя этот бизнес создавала сама. И из-за этого страдает еще больше.

Поэтому она занялась изучением психологии – чтобы понять, что же с нею происходит. Чувствует в себе два Я – одно, которое говорит, что я сильно больна. И другое, которое говорит, что на самом деле я совершенно здорова. Многократно замечала, что когда у нее хорошее настроение (например, при поездке с мужем на курорт за границу), мужа как подменяют – ему все не нравится – и вода плохая, и отель и еда. Когда же она страдает, у нее болят суставы, он полон сил и заботится о ней.

На одном из сеансов я довел ее до слез. Она жаловалась на то, что не может попросить деньги у мужа на лечение себя и дочери, так как он не верит в психологию. Я ей посоветовал в этих делах поступать как разумная эгоистка. Она пришла домой, выплакалась. А потом у нее появилась злость на мужа, что он так с ней поступает. Она решила, что он ей, в принципе не нужен, она и сама справится с делами и деньгами.

Ночью после этого у нее сильно разболелись суставы, утром она чувствовала себя совершенно разбитой, болела голова. Перед следующим сеансом («как нарочно») ее все время что-то отвлекало от поездки. Она сильно опоздала на сеанс. Но когда она села в кресло, у нее МГНОВЕННО прошли все боли.

Я сделал вывод, что ее болезнь является способом сохра-

нить семью, так как в ней есть неосознаваемое желание развестись. И она осознала, что в их семье ее болезнь является способом сохранения семьи. И сказала ключевую фразу: «Если я не напряжена – я умерла! Если нет болей – значит, я всем должна!» А потом поняла, что если она болеет, то у нее есть своеобразная индульгенция.

В МВ увидела себя в детском лагере одну, стоящую у решетки плачущую и ждущую родителей. Потом увидела, как она там, около лагеря бродила и искала грибы. Старшие девочки увидели это и сказали, что грибы рвать нельзя. Но она все – таки сорвала гриб. Но когда увидела, что эти девочки идут в ее сторону, она побежала от них, упала и сломала руку. Она, естественно, попала в больницу. И была там одна целую неделю – родители приехали только через неделю.

После первых сеансов (я делал ей рефрейминги) ей стало легче, боли в суставах уменьшились, подвижность суставов стала больше. Потом она уехала отдыхать. На последующие сеансы пришла ко мне после длительного перерыва. Мимика раскованная, движения, когда она комментировала свою речь, очень экспансивные и разнообразные.

Она сказала, что после первых сеансов у нее появилось желание «разгрести завалы». У них зависло строительство дома – она сменила прораба и бригаду. У нее плохо шли дела в ее (не общем с мужем) бизнесе – она сменила свою подругу, которая не справлялась с задачами и нашла молодого, энергичного менеджера. И сказала, что она теперь окон-

чательно поняла, что суставы у нее здоровые, а проблема в напряжении мышц.

На отдыхе она очень много ходила и прекрасно себя чувствовала – ни суставы, ни мышцы не болели. Практически все время, прошедшее после последнего сеанса был позитивный настрой. Отмечает, что из позиции жертвы она вышла.

Остеопат, к которому она ходит, сказал, что у нее смещена ось тела. И действительно, я заметил, что ее тело наклонено вперед. Она как бы хочет идти вперед, но скованность мышц ее туда не пускает.

Очень показательна ситуация со следующей ее поездкой за границу. Они с подругой хотели поехать туда на какие-то психологические курсы с элементами народного целительства. И она долго не могла сказать об этом мужу. И когда она все-таки сказала, он сделал каменное лицо, открыл ящик стола, где лежат деньги – мол, возьми! Но ничего – ни не езжай, ни езжай не сказал. И она очень четко почувствовала, что он делает то же самое, что делали ее родители.

Когда в детстве она куда-то хотела пойти или что-то сделать, папа посылал ее к маме, а мама говорила: «Ну, не знаю...» И она таким образом, даже если все таки это делала, то как бы без одобрения родителей. И в реальном мире она нашла себе такого же мужа.

Она все-таки взяла эти деньги, заказала билеты через интернет и ждала курьера. И пока дождалась (а муж у нее работает дома и о том, что должен прийти курьер, не знал) довела

себя до гипертонического криза. И скованность мышц можно объяснить как некую защиту – мне хочется идти вперед, но я сдерживаю себя – ведь мне не сказали ни да, ни нет.

Сеанс психоанимации с ней.

*– Я в каком-то городе, не знаю – куда идти?*

*– Доверьтесь интуиции и идите туда, куда понесут вас ноги.*

*– Я пришла в старый храм, в нем мощи кого-то из близких. Ставлю свечки и рыдаю...*

*– Хорошо, может быть вам это и надо. Делайте это до тех пор, пока вам не полегчает – со слезами выйдет плохое.*

*– Вышла из храма. Не знаю – куда идти. Чувствую сильное состояние растерянности. Чувствую, что меня оставили все сложности и проблемы. И теперь я не знаю, что делать? Иду, куда глаза глядят. На окраине города вижу женщину, которая стоит около своего дома. Она меня приглашает к себе. Я решила, что ПОКА я останусь у нее.*

Перед следующим сеансом рассказала свою самостоятельную работу с МВ. Она хотела понять – с чем связано появление прыщиков на спине, которые ее очень беспокоят. И она увидела, что в 10-ти летнем возрасте они с родителями ехали на машине на море отдыхать дикарями. Было очень жарко, хотелось пить, но воды не было – родители почему-то не взяли ее в дорогу. Она чувствовала свою беспомощность,

что она ничего не может сделать и надо безропотно терпеть. После этого «отдыха» она долгое время не ездила отдыхать – отдых это мучение!

Река вниз.

*– Я иду по реке и воды становится все меньше и меньше. Пришла к концу реки. Странно! Так в природе не бывает. Обрыв и здесь река становится лужей. Как будто кто-то искусственно остановил реку.*

*– Если кто-то остановил, то может быть, вы исправите это?*

*– Да, я срую этот обрыв, чтобы был склон. Да, река потекла вновь. Она становится все более полноводной. Листья вокруг. Все русло заполнено водой. Река впадает в море.*

с удовольствием пообщалась с морем. Наловила рыбу, пожарила ее. И сказала, что когда она ее съест, то она станет частью ее. В этот момент появилось сильное першение в горле и кашель.

После сеанса сказала, что уже две недели не болит голова, не обостряется панкреатит, нет метеозависимости. Утренняя отечность суставов почти прошла, все меньше и меньше ее беспокоит. Ей совершенно не хочется говорить о болячках. И сказала, что, видимо, ей придется расстаться с подругой, которая, как только позвонит, все время говорит о своих болячках. Муж, который раньше относился к ее занятиям психологией как к блажи, стал интересоваться ею (то есть

психологией).

Отмечает, что появились боли в груди, связанные с позвоночником. В МВ увидела себя пятилетнюю, потерявшуюся где-то в городе. Видит, что эта девочка испытывает безысходность и страх. Не ищет маму, а сидит и плачет.

Запретный плод.

*– Как будто он плюшевый. Сдираю бархатистую оболочку. Там стекло, бесполезно, его есть нельзя!*

*– Может быть, его разбить и посмотреть – что там внутри?*

*– Разбила – там действительно ничего нет. Разочарования нет – знала, что фигня!*

Корова-бык.

*– Корова черно-желтая, бык черный, бешеный. Он вызывает некоторые опасения – если подойду – будет ли это безопасно? Корова меня в упор не видит, ей все фиолетово. А бык насторожен. Хотя быка я бы хотела погладить...*

*– Может быть вы их накормите?*

*– Да, в кармане у меня есть хлеб и соль. Бык с удовольствием ест, теперь можно его погладить. После хлеба бык стал безопасным. Корова вялая, равнодушная. Хлеб взяла, но мне гладить ее не интересно.*

*– Может быть, вы хотите попросить у коровы молока?*

*– Я поняла, что молоко хочу, а вот у этой коровы.*

*Недружелюбная, отчужденная, ощущение, что корова не живет. Молоко вкусное, конечно...От быка идет энергия. За корову грустно – как же она так живет? Успокаивает то, что бык рядом с ней. Хочется поэкспериментировать. Я повела за собой быка. Он пошел сразу. А корова постояла-постояла, а потом все-таки пошла. Мне хочется перевести туда, где трава погуще. Корова на новом месте смотрит на меня, даже хвостом помахивает. Поглядела и пропустила. (от коровы разболелась голова и началась изжога).*

После сеанса сказала, что ее мать бесконфликтная – ни рыба, ни мясо. Отец умер от депрессии. После сеанса в грудном отделе боль отпустила, но опустилась ниже.

Мною было проведено много сеансов с нею. И сейчас у нее суставы практически не болят, она активно занимается бизнесом.

# **Глава 81. Психосоматические причины климактерического невроза и его психотерапевтическое лечение**

В свое время, когда я занимался кандидатской диссертацией, в рамках темы «Психотерапия при климаксе» я пролечил около 150 женщин с теми или иными нарушениями, появившимися после наступления менопаузы. И если мне удавалось договориться с частью Я, которая ответственна за появление приливов, то почти всегда невротические явления **ПОЛНОСТЬЮ** исчезали!

И тогда я четко понял, что ведущим фактором, который обуславливает эти страдания, является неосознаваемый женщиной страх, что теперь она не способна рожать детей. И не нужна будет «племени» и ее выгонят из «пещеры». Многие тысячелетия, когда выживание племени очень часто было на грани, бесполезные для племени члены безжалостно изгонялись. И, естественно, погибали! И бессознательное женщин считает, что так все и осталось. И как только начинают путаться месячные, начинает бить тревогу и «колыхать» вегетатику.

У всех женщин есть часть Я, которая отвечает за возмож-



ность рожать детей. И, по большому счету, главное отличие мужчины и женщины заключается именно в этой способности. Но когда приходит менопауза, женщина лишается этого своего самого главного отличия от мужчины.

Если для женщины это отличие принципиально важно, если она (сознательно или совершенно не осознавая этого) считает, что это главное, за что ее «держат» в доме, то лишение этой функции будет восприниматься ею как опасность – меня могут бросить – я теперь ни на что не годна!

Она может уже очень давно не планировать рождение ребенка. Но бессознательно знает свое дело «туго». И, как только в организме женщины начинают происходить естественные процессы затухания этой функции, эта часть Я начинает сопротивляться этому при помощи климактерического невроза, «дергая» изнутри вегетативную систему.

Известно, что если женщина после замужества длительное время не может забеременеть и родить ребенка, то для нее это тоже может стать настоящей трагедией. Ведь она знает, что муж может от нее отказаться, т.к. она не способна выполнить свой долг. При климаксе эта часть Я как бы кричит всему организму: «Нас могут бросить, надо что-то делать!» и соответственно при помощи «приливов» и прочих невротических явлений будет постоянно напоминать об этой опасности.

## *Рефрейминг при климактерическом неврозе*

Инесса, 45 лет. У нее был тяжелейший климактерический синдром. Через каждые 13 минут у нее шел «прилив», ее бросало в жар, вся кожа покрывалась потом, сердце пыталось выскочить из груди и так далее и тому подобное. И так продолжалось чуть ли не год!!! Как она все это выдержала?

Я провел ей 6-ти шаговый рефрейминг с частью Я, ответственной за эти приливы. Я обратился к ней и сказал: *«Ты пытаешься сохранить способность к деторождению? Но ты знаешь, что это организму уже не нужно. Во-первых, дети могут получиться больными. Во-вторых, мы сейчас уже давно живем не в пещерах, а в цивилизованном мире. И в этом мире ценность женщины заключается не только в том, что она рождает детей. Да и 1 Я уже больше не хочет рожать детей. Ты поняла меня?»*

И когда она ответила, что да, я попросил 1 Я обратиться к этой части Я и приказать ей больше не волноваться о жизни и благополучии и прекратить «дергать» вегетатику. На втором сеансе я создал новую часть Я, которая ответственна за блокирование вегетативных волн и урегулирование нервной системы. А на третьем сеансе я откорректировал шкалу ценностей. А затем сделал медитацию Моцарта, Гармонию, Слова-камни и Гусеницу-бабочку.

Так как приливы являются моно-симптомом, то обычно всего этого хватает для полного исчезновения вегетативных волн. После проведенного лечения симптомы полностью исчезли!

## **Глава 82. Комплекс неполноценности и его лечение с помощью Психохирургии**

Если человек не любит себя, то это обычно связано с очень жестким воспитанием родителей, когда что бы ребенок ни делал, даже когда у него что-то получалось хорошо, его ругали. Или же говорили, что мол сделал неплохо, но мог лучше.

Если ребенка все время ругают, сравнивают с соседским мальчиком, который радуется родителей, то у него может сформироваться образ себя как совершенно никчемного человека, не способного ни на что хорошее. Его не спасут даже отличные оценки, которые он будет получать в школе.

Бессознательная программа, сформированная родителями, всегда будет восприниматься как более правильная, как единственно объективная реальность. А успехи – как временные достижения, которые, конечно же, им обязательно будут бездарно растратированы.

Если он в детстве будет постоянно терпеть подобные неудачи, то в дальнейшей жизни может стать очень неуверенным в себе человеком с мощным комплексом неполноценности. Он на своем горьком опыте убеждается, что к чему-либо стремиться – совершенно бесполезно. И внутри

него появляется программа: «Я неудачник! У меня никогда ничего хорошего не получалось! И вряд ли получится!». А программа, как мы уже поняли – штука самореализующаяся. Чувство неполноценности – это эмоция отношения к себе.

Но если ребенок, который воспитывался гармонично, это все преодолевает и вполне нормально вписывается во взаимодействия, то такой ребенок на этих «дрожжах» делает все большие и большие ошибки. И, в конце концов, убеждается, что родители действительно были правы и он полное г...

Он на самом деле добивается многого, он объективно вполне успешен в социуме, в профессии, во взаимоотношениях с противоположным полом. Но это бессознательное отношение к себе все остальные люди чувствуют. И пользуются этим, манипулируют им.

Из-за комплекса неполноценности многие люди, достигшие определенного положения в обществе, страдают от синдрома самозванца – страха того, что они не соответствуют своему положению.

Ф. Зимбардо при опросе 2500 человек установил, что до 73% человек считали или продолжают считать себя застенчивыми. Низкая общительность очень часто, особенно в юности, коренится просто в отсутствии необходимых знаний и навыков общения.

Также надо четко понимать и разделять – Есть комплекс неполноценности и есть неполноценность. Это совершенно разные вещи. И чаще всего никакого отношения друг к другу

не имеют.

Когда человек чувствует себя неполноценным, он создает образ – каким он хочет быть? И старается таким казаться. Если другие относятся к нему так, как он хочет, это тешит его самолюбие и таким образом компенсирует комплекс неполноценности. Но если другие относятся к нему не так, как должны относиться к такому «идеалу», то он обижается. Он начинает думать, что я действительно плохой. И внутри такого человека идет постоянная борьба между этими комплексами.

Как показывает опыт психотерапии, от комплексов полностью избавиться почти невозможно. И нужно не избавляться от них, а ассимилировать их в себя. И использовать их себе во благо. И сила комплексов должна стать той силой, которая станет основой достижений человека.

Например, мой комплекс неполноценности дает мне силу быть хорошим психотерапевтом. А также оберегает меня от тех глупостей, которые я мог бы совершить, если бы его у меня не было. Поэтому я «холю и лелею» остатки своих комплексов, так как знаю, что с теми достижениями, которые у меня есть, я без них легко и просто могу «забронзоветь».

И поэтому я считаю, что полностью от комплекса неполноценности, даже если бы была такая возможность, избавляться НЕЛЬЗЯ! Как показывает опыт, это сразу же приводит к появлению комплекса сверхценности. И человек становится просто невыносим! НЕБОЛЬШОЕ недовольство со-

бой (своей внешностью, своими достижениями, своими контактами с людьми) очень полезно. И является своеобразной иглой в заднице, которая постоянно подталкивает человека к работе над собой по достижению большей степени гармонии с собой и с внешним миром. То есть человек должен использовать свое ощущение неполноценности для развития.

Комплекс неполноценности чрезвычайно важен не только для самого человека, но и для всего общества, являясь своеобразным противовесом агрессии и наглости. Она помогает человеку быть более терпимым к слабостям других людей и мириться с неидеальным вариантом, который приходится выбирать из-за комплекса (например, взять в жены не очень красивую женщину).

Поэтому работу части Я, ответственной за комплекс неполноценности, надо ограничить в оптимальном диапазоне. И не подавлять и не позволять расслабляться. То есть стать стимулом, а не преградой для развития.

### ***Промискуитет как способ компенсации комплекса неполноценности***

Людмила, Москва. Комплекс неполноценности может принимать очень необычные формы. Моя пациентка с 15 лет занималась сексом. Очень легко знакочилась, бросалась в эти отношения. И они резко, за два-три дня, достигали «по-

стельного режима». Парни наутро клялись в вечной любви, предлагали тут же пожениться. Но проходила неделя – другая... и они растворялись в небытии. И так продолжалось 15 лет! Казалось бы – какой у нее может быть комплекс неполноценности!

Но в основе своей ее поведение было связано с отвержением отцом. И находя себе новых мужчин и делая все, чтобы они в нее влюбились, она получала доказательство: «Я не такая плохая, как ко мне относился отец. Я любима!» И когда она это доказательство получала, на некоторое время была удовлетворена. Но как только комплекс неполноценности опять поднимал голову.

Я ей провел лечение рефреймингами и психоанимацией. После моего лечения через некоторое время встретила парня, через три месяца знакомства вышла замуж. Еще через месяц забеременела, родила ребенка. Муж – противоположный тип тем парням, с которыми она раньше тусовалась. Раньше у нее были проблемы с гинекологией, был полип в матке – сейчас все нормально.

Через 2 года пришла ко мне с жалобой, что полгода у нее уже нет оргазма. Во время беременности занималась сексом. Но, боясь, что из-за оргазма может быть выкидыш, подавляла в себе эту способность. Думала, что родит и все восстановится. Но не восстановилось.

В волшебном магазине взяла золотой ключик. Этим ключом открыла гончарную мастерскую. Слепила вазу и понес-



ла ее в свой дом. По дороге увидела священную корову. Покармила ее и затем увела в дороги. Затем увидела запретный плод. Это было зеленое яблоко. Сорвала его, надкусила, а затем положила в вазу. Вазу принесла в дом и подарила мужу.

Позвонила мне через 2 недели после окончания лечения. И сказала, что все хорошо!

Приведу здесь описание рефрейминга, который я делаю при комплексе неполноценности.

После введения в гипнотическое состояние:

*– Я обращаюсь к части Я, которая ответственна за продуцирование у 1Я чувства неуверенности в себе. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты вышла со мной на контакт. И я знал о том, что ты существуешь внутри и при помощи продуцирования комплекса неполноценности приносишь пользу организму. И я сейчас в этом убеждаюсь. Это действительно так?*

*– Да.*

*– Ты считаешь, что надо делать это, так как 1 Я слишком самоуверенно? И если его не ограничивать, то оно может загордиться и наделать глупостей?*

*– Нет.*

*– Или ты делаешь это из-за того, что жить с комплексом неполноценности намного удобнее?*

*– Нет.*

– Ну, тогда я даже не знаю, что спросить. Вот пришла наконец мысль: в детстве I Я сделал несколько поступков, которые кончились унижением. И чтобы это больше не повторилось, была создана ты. И тебе дали приказ: продуцировать комплекс неполноценности для того, чтобы I Я десять раз подумало, прежде чем за что-то взяться?

– Да.

– Ну, слава Богу, разобрались! Но ты знаешь о том, что I Я уже давно стал взрослым. И он достиг в этой жизни много того, чем можно гордиться. И теперь он намного более опытен и осторожен во взаимоотношениях с миром, чем был тогда, когда ты была создана. И ему вовсе не обязательна твоя защита в том объеме, в котором ты это продуцируешь.

– Уровень самооценки, который ты продуцируешь, приводит к страданиям I Я. Это его демобилизует от желания что-либо делать: «Зачем напрягаться, ведь все равно я г..., все равно у меня ничего не получится». И эта установка, которая появилась у I Я благодаря твоим усилиям, действует как палка в колесах, приводя к тому, что его постоянно обходят в гонке жизни. И если это будет продолжаться и дальше, то I Я окончательно потеряет веру в себя. И спустит свою жизнь в унитаз! И ты будешь виновата в этом.

– Но я понимаю, что по большому счету ты ни в чем

*не виновата. Ты была создана как защищающая часть. Но твоя беда в том, что ты не знаешь, что обстоятельства изменились. И что продуцировать комплекс неполноценности в том объеме, который был хорош тогда, уже давно не надо. И давно пора отказаться от этих детских форм неуверенности. Тело и 1 Я выросли и теперь уже **МОЖНО СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ** ошибки (за них уже не съедят). И надо найти новый уровень контроля с твоей стороны, чтобы твои действия приносили максимум пользы для организма и минимум вреда.*

*– Ты согласна получить от 1 Я его новый образ Я?*

*– Да!*

*– 1 Я! Сейчас, обращаясь к этой части Я, расскажите – каким вы стали, чего добились в своей жизни благодаря своим усилиям и своим талантам?*

*– Часть Я, которая была ответственна за комплекс неполноценности? Ты готова принять этот новый образ как базовый, от которого ты будешь отталкиваться в твоей оценке 1 Я?*

*– Да!*

*И ты изменишь свое поведение для того, чтобы приносить еще больше пользы организму?*

*– Да.*

*– И ты откажешься от детских форм неуверенности в себе?*

*– Да.*

– И согласишься с новым уровнем контроля за поведением 1 Я при помощи которого ты и будешь следить, чтобы унижение не повторилось, и при этом 1 Я будет чувствовать большую свободу в своих выборах? Да?

– Да.

– Тогда я обращаюсь к Творческой части Я. Ты меня слышишь?

– Да.

– Сегодня я пришел к тебе для того, чтобы решить еще одну проблему. Ты знаешь о том, что 1 Я постоянно чувствует довольно сильный комплекс неполноценности, из-за которого он не может в жизни достичь многого из того, на что способен?

– Да.

– Отлично! И надо что-то с этим делать. Часть Я, которая продуцировала этот комплекс неполноценности просто не знала, что она из защищающей части Я со временем превратилась в мешающую. И теперь она это узнала и ищет для себя новые варианты принесения пользы организму.

– И только ты, Творческая часть Я, можешь нам в этом деле помочь. Ты можешь проанализировать потенциал 1 Я, то на что оно способно и найти такой уровень его реализации, который поможет и достичь чего-либо в жизни и при этом не вляпаться в неприятности. Ты найдешь тот относительный уровень само-

*оценки, который будет и стимулировать движение вперед и не приведет к самодовольству. А затем определишь степень контроля со стороны части Я, которая ответственна за комплекс неполноценности. И таким образом поможешь это части Я перейти к продуцированию взрослой формы неуверенности в себе – она конструктивна и нужна организму. Творческая часть Я! Ты согласна провести эту работу?*

*– Да!*

*– Тогда, пожалуйста, проведи эту работу. И когда она будет готова, останови движения руки.*

*(после остановки руки)*

*– Я благодарю тебя Творческая часть Я за ту работу, которую ты сделала! А теперь я обращаюсь к части Я, которая ответственна за продуцирование у 1 Я комплекса неполноценности. Только что Творческая часть Я провела анализ личностного потенциала организма на сегодняшний день и тех перспективных целей, которых он вполне быстро и без опасности, может достичь. И для того, чтобы организм этого добился, нужна твоя помощь. Но уже в том объеме и в том виде, которые могут помочь организму, а не вредить.*

*– Посмотри внимательно на те границы, в которых ты будешь работать. И скажи мне, пожалуйста: ты согласна оставаться в этих, новых границах? И таким образом наилучшим образом помогать организму в его*

*движении вперед и сохранении безопасности?*

*– Да.*

*– Тогда прими эти новые ориентиры своей деятельности, заменив ими старые. И когда это будет готово, останови руку.*

*(после остановки руки)*

*– Я благодарю часть Я, которая ответственна за продуцирование неуверенности в себе у I Я. И я знаю, что теперь это будет давать ориентиры для него, на основе которых оно будет точно знать: до каких пределов оно может двигаться безопасно. Если же появится чувство неуверенности в себе, то I Я будет точно знать, что надо остановиться и хорошо подумать – стоит ли идти дальше?*

*– А теперь я обращаюсь ко всем остальным частям Я. Мы только что нашли новые границы, в которых будет работать часть Я, которая ответственна за продуцирование неуверенности у I Я. Вы согласны с этими новыми границами?*

*– Да.*

*– Но, может быть, есть такие части Я, которые считают, что эти новые границы, в которых будет работать часть Я, которая ответственна за продуцирование неуверенности у I Я, ущемляют их интересы, может быть есть такие части, которые считают, что комплекс неполноценности должен сохраниться в тех*

*же объемах, что он может быть полезным. Я даю полминуты.*

*– Если такие части Я есть, то пусть они выйдут на поверхность и остановят движения руки. Если за это время ни одна часть Я не выйдет на поверхность и не остановит движения руки, я буду считать, что таких частей Я нет, что все части Я согласны с теми новыми границами, которые мы только что установили для этой части Я. И с этого момента договор вступит в силу.*

(после этого я полминуты жду реакции бессознательно-го.) Рука продолжает двигаться как ни в чем не бывало и я говорю:

*– Возражающих частей Я нет! Все части Я согласны с тем, что часть Я, которая ответственна за продуцирование неуверенности у I Я, станет приносить пользу организму в новых границах. И с этого момента договор вступает в силу!*

*Но я знаю, что любая перестройка требует определенного времени. Часть Я, которая ответственна за продуцирование неуверенности у I Я! Сколько тебе нужно дней на то, чтобы полностью перейти на новые способы принесения пользы организму? Сейчас я буду считать: раз, два, три, четыре и так далее. Если ты считаешь, что для этого тебе надо 10 дней, то когда я буду считать: Десять!, ты остановишь движения руки. Ес-*

*ли тебе надо какое-то иное количество времени, то тогда и остановишь движения руки, когда я произнесу эту цифру.*

После этого я начинаю считать. И на какой-то цифре рука останавливается. Я фиксирую это:

– Итак, части Я, которая ответственна за продуцирование неуверенности у 1 Я, на полный переход на новые формы принесения пользы организму требуется 12 дней. В течение этого времени она будет постепенно снижать ощущение неуверенности у 1 Я до того уровня, который мы только что определили. Я поздравляю все части Я с этим договором. Я знаю, что если часть Я, которая ответственна за продуцирование неуверенности у 1 Я, перешла на новые критерии оценки действий 1 Я, то она самостоятельно от них не откажется.

– Я благодарю все части Я и прощаюсь до следующего сеанса.

Если приходит пациент с мощным комплексом неполноценности, доходящим до ненависти к себе (такому нескладному и бестолковому!), можно делать такой рефрейминг.

*– Часть Я, которая ответственна за неприятие себя таким, как есть! Ты часть Я, созданная родителями, которые хотели видеть своего ребенка как можно более совершенным?*

*– Да.*

*– И они создали тебя, думая, что это будет способ-*



*ствовать развитию их ребенка. Но это одно из самых распространенных ошибок при воспитании детей. Человек должен СНАЧАЛА принять себя – таким как он есть. И только тогда он МОЖЕТ БЫТЬ начнет развиваться. А когда он не принимает себя, он все-таки вынужден развиваться – через не могу. Он, конечно же, достигает чего-то, иногда не малого. Но это всегда идет с перенапряжением, с тратой огромного количества энергии и быстрым истощением. Но чаще всего из-за этой борьбы с самим собой он останавливается в развитии. Часть Я! Ты этого хочешь?*

*– Нет!*

*– Творческая часть Я! Перепрограммируй эту часть Я и выкинь на свалку истории те программы, которые делали все для того, чтобы 1Я не любил себя, не принимал себя. И переведи ее в нейтральное положение, когда она не будет приносить ни вреда, ни пользы.*

*– Да.*

*– Часть Я, которая была ответственна за неприятие себя таким, как есть! А теперь я хочу переименовать тебя. Ты согласна называться частью Я, ответственной за индивидуальное творческое развитие?*

*– Да.*

*– И я хочу найти тебе новую работу, когда ты будешь приносить ту же самую пользу – стимулировать развитие. Но делать это более экологично. Ты согласна найти*

*для себя эти методы?*

– Да.

– *Творческая часть Я! Найди для этой части Я1000 новых варианта принесения ею пользы организму.*

И так далее – по стандартной процедуре рефрейминга.

Естественно, только рефреймингов мало. Можно направить пациента в Храм и найти там Внутреннего Ребенка. И сказать ему, что он тебе нужен, что ты его любишь и что теперь всегда будешь с ним. И рассказать ему о своих планах, мечтах. И заручиться его поддержкой.

Для того, чтобы стимулировать у человека освобождение от комплекса неполноценности и развития у него разумного эгоизма, я предлагаю своим пациентам пересадить цветок или в середину поляны. Или «на самое лучшее место на этой поляне». Таким образом через эту работу пациент дает своему бессознательному самовнушения: «Я центр своей Вселенной! Я имею право на все самое лучшее в этой жизни!»

Одна моя пациентка увидела свой комплекс неполноценности в виде угловатого камня. И когда я ее спросил – что ей хочется сделать?, она сказала, что его надо об долбить, сделать круглым. Тогда на него можно будет сесть. Это пример того как использовать те качества, которые мешают, во благо себе. Этими действиями она дает команду своему бессознательному не на полное избавление от комплекса неполноценности, а на то, чтобы он стал той самой иголкой.

Приведу пример того, как только одна вводная цепочка

способна помочь пациенту.

Сергей, Подмоскowie. Пришел ко мне с жалобами на комплекс неполноценности, страхи, инфантильность, тяжесть на душе. Некоторое время употреблял героин, но достаточно легко от этого избавился. Считает, что это связано с тем, что в детстве его все время «давил» старший брат.

*– Цветок не нравится – цвет его не нравится.*

*– Что вы можете сделать, чтобы цветок понравился?*

*– Я его перекрашу. Все равно не нравится – это прыщ на ровном месте! Заноза в теле! Я хочу его вырвать с корнем. Вырвал!.. Нашел ромашку. Она мне нравится. Но она чернеет! Ветки сохнут.*

*– Может быть вы что-то для этой ромашки сделаете?*

*– Да, я нашел колодец с живой водой. Полил и цветок расцвел!*

Когда пришел на второй сеанс сказал, что это какое-то волшебство. У него впервые за несколько лет целую неделю было легко на душе. На втором сеансе я продолжил вводную цепочку и сделал ему «Существо из леса» и «Предмет, символизирующий проблемы». После второго сеанса он исчез (видимо, из-за проблем с деньгами). И вот недавно прислал мне письмо, в котором написал, что дела у него неплохо налаживаются, большая часть страхов прошла, познакомился с хорошей девушкой и они дружат. И что с людьми нормально

стал общаться.

# **Глава 83. Психосоматические причины гипертонической болезни и ее психотерапевтическое лечение**

Врачи знают, что подъем артериального давления в норме является приспособительной реакцией к изменяющимся обстоятельствам жизни. Если вы сейчас сидите, то у вас будет какое-то определенное давление, характерное для вашего организма, когда он находится в сидячем положении. Если же вы встанете, то давление **ДОЛЖНО** подняться.

Если сейчас, когда вы читаете эту книгу, в вашу комнату войдет саблезубый тигр, то вероятность, что вам придется драться или спасаться, очень велика. А это невозможно сделать без напряжения – мышц и сосудов. Сердце для того, чтобы обеспечить внутренние органы кислородом, должно прокачать кровь в напряженные при физической нагрузке мышцы.

А для этого давление должно подняться. Если же давление останется таким, каким оно было в спокойном состоянии, ткани не получают необходимое им питание. Если ваше давление не поднимется до необходимого рабочего уровня, то вы умрете сами – без «помощи» тигра.

Когда же опасность минует, то давление опять естественным образом снижается до того уровня, который будет оп-

тимален для состояния покоя. Но может случиться так, что бессознательное начнет считать, что эта опасность из внешнего мира может прийти в любой момент. И начинает постоянно держать организм в напряжении, как бы на «взводе».

Если такая «мысль» осенит часть Я, ответственную за безопасность организма, то повышение артериального давления становится для него очень нужным. Оно при помощи давления будет держать организм в состоянии ПОСТОЯННОЙ готовности к возможной атаке из внешнего мира. Эта часть Я как бы говорит: «Из-за любого поворота в любой момент может появиться саблезубый тигр. Будь готов!». И организм, поднимая артериальное давление, как бы отвечает: «Всегда готов!»

У гипертоников повышение артериального давления при изменении атмосферного давления на психосоматическом языке означает: «Опять перемены! А они опасны! Надо быть настороже». То есть гипертония, особенно в первые годы ее появления, НЕ БОЛЕЗНЬ! Это симптом! И нужно лечить не само давление, а найти и убрать причину тревоги и беспокойства. Тогда артериальное давление нормализуется без лекарств.

Вообще, психосоматические реакции на опасность могут быть очень разнообразными. Например, повышение количества тромбоцитов в крови означает бессознательное ожидание опасности. Ведь вполне возможно, что в конце концов придется драться. Можно получить повреждения, может

пролиться кровь. И ее надо быстро остановить. То же самое значение имеют приступы тахикардии. Человек чувствует, что внезапно, ни с того, ни с сего у него начинает сильно биться сердце. На самом деле бессознательное, анализируя всю информацию, которую в это время получает из внешнего мира, приходит к выводу, что опасность очень близка. И готовит организм к отражению этой опасности.

Снятие давления при помощи таблеток приводит бессознательное к ощущению лишения защиты. Оно «рассуждает» примерно так: «Давление низкое, организм не готов к отражению опасности! А нападение может произойти в ЛЮБОЙ момент!» И оно, конечно же, будет противодействовать этому всеми силами. И все равно будет поднимать давление, несмотря на лекарства, принимаемые для его снижения. Если же лекарства будут очень «хорошими», то эта часть Я не сможет воспользоваться артериальным давлением. И вынуждена будет искать другой выход.

Приведу пример, который иллюстрирует психосоматический характер гипертонической болезни. Давид, Германия. Крупный бизнесмен. Пришел ко мне с жалобами на очень высокое давление. Лицо красное, ощущение, как будто он сейчас лопнет от внутреннего напряжения.

Жизненная позиция: прорвусь или умру! По ощущениям очень мощный, сильный мужчина, танк! Но ему 53 года и на бешеных оборотах он работать уже не может – ресурсы уже не те!

Одновременно с ним лечилась его жена Татьяна. Десять лет назад она поссорилась с первым мужем (была романтическая любовь) и ушла к маме, думала – только на три дня, как это было многократно до этого. Обычно было так, что муж через два-три дня приходил и умолял ее вернуться. И она возвращалась. Бывший муж не звонит уже десять лет! После этого познакомилась с Давидом и у них возникли страстные отношения (я такое выделяла с ним! Я тогда была стройная, гибкая, веселая. И Давид был от меня без ума).

У них совместный бизнес в разных государствах и они вместе всегда. Но отношения у них после рождения сына становились все хуже и хуже. Она стала полнеть (я стала тяжелой – раздобрела). Давид стал к ней придирааться (он же сам мне говорит, что ничего плохого ей не говорил, просто констатировал факты и хотел ей помочь). Давид все время рвался к ней потому, что чувствовал, что она не с ним.

И действительно, она психологически была замужем за первым мужем и когда я ей об этом сказал, признала, что не могла полностью быть с Давидом. Он чувствовал это и со свойственной ему бешеной энергией пытался прорваться к ней. Но она не пускала. Он оскорблял ее, унижал (с ее слов). И начала накапливаться обида, прекратился секс (до прихода ко мне его не было полгода).

Я ей сделал рефрейминг на завершение любви к первому мужу. На следующий день Давид пришел ко мне с нормальным цветом лица и какой-то внутренне расслабленный.



Я ему сказал, что мне очень приятно видеть его таким. А он сказал: «Я наконец-то обрел жену!» У них ночью был секс – как в первые годы.

Цветок у него – фиолетовый георгин.

*– Он засыхает потому, что прижат камнем. Убрал его, полил водой. Цветок отряхивается – как живой. Очень крепкий ствол...*

*– Вечерет. Рядом стоит джип. Я поеду по дороге из желтого песка на пределе возможностей. Я поеду домой. У меня огромный дом в поле. На горке. Джип легко преодолевает все преграды. Возле дома большой пруд. Большой сад. Между полем и домом ущелье. Надо опуститься и подняться. Легко! Я поставлю рядом с домом поливальную установку, кормушку для животных и что-то для детей. Завтра начну. Вот прибыл домой. Хочу поделиться очень важной новостью. Я налил себе бокал вина. Все смотрят на меня. Закат. солнце садится. Я пошел в бассейн. Чувствую, что что-то свершилось – очень важное. Что – не понимаю. Моя заслуга!*

После сеанса ехал на машине и его остановил гаишник. Реакция у него была фантастической для него – он совершенно спокойно, без эмоций, крика и доказательства своей невиновности (как это он делал ВСЕГДА раньше), заплатил деньги и спокойно поехал дальше. После этого поговорил с Германией и тоже без излишних эмоций – не как раньше.

На следующем сеансе символ-образ – Дорога.

*– Идет мелкий дождь... Я очень люблю такую погоду. Я приезжаю на машине в придорожный отель. Захожу. И вижу, что меня встречают очень приветливо. Все меня любят. Я иду в бар ... Поел. Вижу молодых парней и девушек. Они мне улыбаются. Я знаю, что могу реализовать все, что хочу. Но мне это не надо!. Я иду в номер. Беру книгу. Включаю компьютер и отдыхаю. Сейчас мною управляют желания, а не дела. Звонок по Скайпу. Это жена с ребенком. Я приветливо разговариваю с ними... Потом показываю жене: видишь, я здесь один. Мне никто кроме вас не нужен. Завтра я встречу со старшим сыном. Засыпаю.*

Символ-образ: Тюрьма.

*– Я поступлю так, как я обычно поступаю. Мне помогают друзья. Они подкупили охранников. Мне принесли одежду, вывели из тюрьмы. Там стоит мощная машина. Я сажусь на нее и еду в аэропорт. Билеты в кармане. Я приезжаю в аэропорт. Регистрируюсь. Сажусь в самолет ... И улетаю за границу*

# **Глава 84. Психосоматические причины бронхиальной астмы и ее комплексное психотерапевтическое лечение**

Характерный конфликт астматиков – между защищенностью и незащищенностью. Больной как бы выплакивает негативные эмоции. В пользу этого говорит то, что приступы бронхиальной астмы очень часто заканчиваются слезами.

Приступ астмы часто предстает эквивалентом подавляемого плача. Брейтигам и Кристиан (1973) находят причину подавления плача в упреках и отказах, которым подвергался больной в детстве, если он хотел позвать мать плачем или криком. Брейтигам (1969) в подтверждение этому пишет: «При астматической одышке одновременно с воздухом могут задерживаться и эмоции».

Очень характерным для бронхиальной астмы является кондиционирование: у больного, аллергически реагирующего на цветы, приступ возможен и в случае, если он видит искусственные цветы. У морских свинок, реагировавших на антигены и гистаминные препараты приступами бронхиальной астмы, эти приступы удалось условно – рефлекторно связать с акустическим сигналом. Уже через 5 подкреплений

этой связи приступ астмы наступал у них уже только в ответ на акустический сигнал, без введения антигенов (Петзольд и Райндел, 1977).

Это говорит о том, что в функциональной системе, которая образовалась в результате внедрения комплекса в систему, управляющую бронхами, аллерген играет достаточно малую роль. И это прекрасно подтверждает то, что бронхиальную астму не зря включили в список психосоматозов.

В основе хронического кашля, который очень часто бывает и при бронхиальной астме, часто лежат чувства гнева и ярости, которые пациент не может облечь в слова. Джорес (1976) говорит в этой связи о «протестном кашле».

Таким образом, сухой кашель является «призывным» (обратите на меня внимание). Если же человек не получает на этот призыв достаточного внимания, то на основе раздражения от кашля может образоваться спазм. А затем уже по механизму вторичной выгоды закрепиться как способ достижения своих целей.

Одна моя коллега как-то рассказывала мне о том, как у ее сына образовались сначала вазомоторный ринит, а потом и астматический бронхит. Ее сын в связи с рождением второго ребенка стал очень капризным и много плакал. Хотя ему и было тогда 8 лет, он все-таки очень ревновал мать к новорожденной.

И какой-то знакомый невропатолог посоветовал ей повесить ребенку на шею баночку и написать на ней «Ильюши-

ны слезы». Она так и сделала. Ребенок перестал плакать. Но через некоторое время у него появился вазомоторный ринит (он стал «плакать» носом), а потом и астматический бронхит. Теперь-то она понимает, какую глупость тогда совершила. Но вернуть старое назад и переиграть все заново еще никому не удалось. Правда, мы совместными усилиями блокировали компонент спазма. Но носом и бронхами (бронхиального отделяемого у него очень много) он продолжает плакать.

Самое плохое в его случае то, что у него тогда был призывной возраст. И, естественно, его в армию из-за болезни не брали. И для него это может быть очень опасно. Вторичная выгода может оказаться сильнее желания быть здоровым.

У детей первым этапом развития психосоматоза является полубессознательное желание решить свои проблемы путем ухода в болезнь, которое по своей природе является истерическим. На этом этапе это еще не осознаваемо, но регулируемый процесс.

Я однажды вылечил 5-ти летнего мальчика от бронхиальной астмы при помощи простого договора с ним. Я его спросил: «Болезнь плохо?» Он сказал: «Да!» «Тогда давай – откажись от кашля ночью». И мальчик мне ничего не ответил, а как бы застеснялся, отвернулся от меня и прижался к маме.

Тогда я пошел на второй «круг» и опять спросил: «Ты сказал, что болеть плохо. Так?» Он сказал, что да, плохо! «А маме от этого плохо?» «Да, плохо!» «Тогда, может быть, ты

откажешься от болезни?» И картина повторилась – он опять отвернулся от меня и прижался к маме. И таким образом я прошел 7 (!) кругов.

Моим аргументом, который переломил ситуацию, явился следующий: «Мама тоже устала от твоего кашля, ей тоже хочется ночью спать спокойно. Она хочет, чтобы ты перестал кашлять. Так, мама?» И когда она подтвердила это, мальчик сказал «Да!» И с тех пор он перестал кашлять по ночам!

Получается так, что он чуть ли не сознательно манипулировал мамой при помощи приступов бронхиального спазма для привлечения ее внимания. И когда понял, что больше это делать не удастся, вынужден был отказаться от этого. Мне представляется, что у большинства невротиков симптомы тоже создаются путем бессознательного манипулирования мышцами.

Договор с частью Я, которая ответственна за бронхиальную астму, может проводиться и в рамках 6 шагового рефрейминга и в рамках договора обмена. При лечении Светланы, которую я лечил от аллергии на зеленый цвет, я решил, что лучше всего это сделать в рамках рефрейминга. А сейчас продемонстрирую – как бы могла проводиться та же самая работа в рамках договора обмена.

После введения в гипнотическое состояние я обращаюсь к части Я, которая ответственна за бронхиальную астму.

***– Часть Я, которая ответственна за бронхиальную астму, ты меня слышишь?***

– Да.

– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты со мной вышла на контакт. Я знал о том, что ты существуешь для принесения пользы организму. И я сейчас убеждаюсь в этом. Скажи мне, пожалуйста, ты действительно существуешь для того, чтобы при помощи бронхиальной астмы приносить пользу организму?

– Да.

– Я постараюсь угадать – какую пользу ты приносишь организму. Эта польза заключается в том, что таким образом **1 Я** получает рычаг воздействия на поведение мужа и с его помощью управляет им?

– Нет.

– Тогда это связано с тем, что ты боишься, что если не будет бронхиальной астмы, то организм опять закроют в «зеленую клетку», где она опять будет полностью зависеть от мужа?

– Да.

– Но ты знаешь о том, что обстоятельства в значительной степени изменились. Тогда, когда родился ребенок и **1Я** отправили в загородный дом, она попала в страшную ситуацию полной потери инициативы и угрозы возвращения того кошмара, который был в первом браке. И тогда был найден выход в виде бронхиальной астмы, который позволил не только уйти из тягостной ситуации, но и вернуться к достаточно активному об-

разу жизни. И тогда бронхиальная астма действительно была нужна.

– Но теперь I Я уже совершенно не нужно пользоваться этим механизмом. Теперь ребенок уже подросток и не требует ежеминутной заботы. Теперь Светлана работает, теперь у нее другой муж, теперь ее никто не сможет запереть в зеленой темнице. Теперь эти механизмы защиты не нужны. Ведь все прекрасно знают, что Светлану нельзя отправлять в загородный дом, так как у нее может развиться аллергия. Во-вторых, IЯ уже знает об этом механизме ухода в болезнь, который был когда-то нужен, но который сейчас только мешает. Поэтому IЯ будет активно и СОЗНАТЕЛЬНО сопротивляться повторному возникновению той ситуации, в которой нужна была бронхиальная астма.

– Также я хочу предупредить тебя, часть Я, которая ответственна за делание бронхиальной астмы. Любой психосоматоз такая штука, что очень быстро может выйти из-под контроля. И в результате организму будет очень плохо, иногда вплоть до смерти. Также очень плохо то, что ты стала использовать бронхиальную астму – где надо и где не надо, думая, что если она позволила уйти от одной неприятной ситуации, то можно того же добиться и с другими подобными ситуациями.

– Но ведь ты, часть Я, ответственная за бронхиальную астму, существуешь для принесения пользы орга-



низму. Но если ты будешь и дальше таким образом приносить пользу, то это превратится в колоссальный и непоправимый вред для организма. Ты знала об этом, часть Я?

– Нет.

– Так вот, знай! И Я, зная об этих перспективах, очень хочет оборвать эту линию развития. И она предлагает тебе компромисс. I Я будет активно и сознательно бороться против того, чтобы ее жизнь вновь пошла по старому руслу, которого она избегала раньше при помощи бронхиальной астмы. А ты, часть Я, ответственная за бронхиальную астму, берешь на себя обязательство не делать приступов бронхиальной астмы. Естественно, ты будешь внимательно следить за поведением I Я и контролировать положение дел. И пока I Я своими действиями будет выполнять договор, ты не будешь делать приступы бронхиальной астмы. Ты согласна пойти на такой договор с I Я?

– Да.

– Тогда я обращаюсь к Вам – Светлана. Вы слышали наш разговор с бессознательным? Если да, то кивните головой.

– Да.

– Вы поняли, что часть Я, которая ответственна за бронхиальную астму, делала эти приступы исходя из самых лучших побуждений? Что она таким образом при-

носила Вам пользу?

– Да.

– Но вы также прекрасно знаете, что дальше так продолжаться не может, что если приступы бронхиальной астмы будут происходить и дальше, то это неизбежно поставит Вас перед очень большими неприятностями со здоровьем, приведет к инвалидности и невозможности жить так, как вы хотите. Согласны?

– Да.

– Но мы можем заключить договор обмена между Вами и частью Я, которая делала Вам бронхиальную астму. Вы берете на себя обязательство жить так, чтобы больше никогда не попадать в жизненные ситуации, когда бы Вам понадобилось прикрытие в виде бронхиальной астмы. А часть Я, которая была ответственна за бронхиальную астму, берет на себя обязательство не делать бронхиальной астмы, пока Вы выполняете свои обязательства. Вы согласны на такой обмен?

– Да.

– Тогда я обращаюсь к части Я, которая была ответственна за делание бронхиальной астмы. Я согласно заключить с тобой договор обмена. Она будет жить так, чтобы ей больше никогда не грозила «зеленая тюрьма», она будет социально активна вне зависимости от достатка, который может обеспечить муж. Во-вторых, она будет решать все встающие перед ней проблемы са-

*мостоятельно и активно, не прибегая в этом деле к помощи болезней. И если она будет выполнять свои обязательства, то у тебя уже не будет необходимости делать бронхиальную астму. Ты согласна заключить с 1Я такой договор?*

*– Да.*

*– Тогда я объявляю: обе договаривающиеся стороны согласны с требованиями противоположной стороны и заключают договор обмена. Часть Я, которая была ответственна за бронхиальную астму, соглашается отказаться от делания приступов до тех пор, пока первое Я будет жить так, чтобы гарантировать себя от попадания в «зеленую клетку». А 1Я берет на себя сознательное обязательство жить так, чтобы ее поведение не спровоцировало часть Я, которая была ответственна за бронхиальную астму, вновь возвратиться к старой практике. Итак, с этого момента, ДОГОВОР ВСТУПАЕТ В СИЛУ!*

*– Я поздравляю все части Я с тем договором, который мы только что заключили. И я знаю, что если обе стороны будут выполнять наложенные на них договором обязательства, то необходимости в бронхиальной астме уже не будет никогда.*

Когда я перепрограммирую часть Я, ответственную за бронхиальную астму, я ей нахожу другие варианты принесения ей пользы для организма. И соответственно этому я ее

переименовываю. Например, если эта часть Я делала спазмы для того, чтобы наказать 1 Я за что-то, то я ей помогаю найти такие варианты ее поведения, которые будут помогать ей приносить такую же пользу, но уже более экологичными и не разрушительными способами. А потом я ее переименовываю, например, в часть Я, которая ответственна за защиту организма от того-то и того-то, что нельзя делать.

Еще один пример лечения мною бронхиальной астмы. Мария. Пришла ко мне с жалобами на периодически появляющиеся приступы бронхиального спазма. Понятно, что сидит на лекарствах, понятно, что это длится уже долго...

После первых сеансов лечения моими авторским техниками на основе принципов НЛП, у нее приступы тут же исчезли. После создания новой части Я, которая играет роль «плотины», которая не дает развиваться приступу, я решил ее потренировать методом «провокации».

Я обратился к части Я, которая была ответственна за бронхиальные спазмы. И попросил ее сделать бронхиальный спазм с условием, что новая часть Я тут же ее остановит. После этого у нее через одну минуту стал развиваться приступ удушья.

Перед всей этой процедурой я создал ей якорь – одел на ее левую руку колечко из резинки. И когда он развился до ощутимого Марией уровня (тяжелое с хрипом дыхание) я растянул резинку и щелкнул ею по руке пациентки. И внушил новой части Я: «Включайся в работу! Останови и вымети из

организма спазм!!!» И опять примерно через минуту спазм исчез. После сеанса я ей сказал, что для того, чтобы включить новую часть Я, ей надо щелкать резинкой по коже.

Когда она пришла ко мне на сеанс через неделю, то сказала, что всю неделю были мелкие бронхиальные спазмы. Она их снимала щелканьем. Но эти спазмы становились чаще и сильнее. Я понял что это сопротивление части Я, которая была ответственна за бронхиальные спазмы.

И во время сеанса обратился к этой части. Она подтвердила, что ей не нравится этот инструмент. Я ей предложил договор обмена: она перестанет делать эти спазмы, а 1 Я снимет эту резинку и положит на полку. Она отказалась сказав, что ее нужно уничтожить. Я же ее спросил: «А если ты не будешь выполнять наш договор? Хорошо, пусть эта резинка хранится у меня на всякий случай. И 1 Я не сможет по своему усмотрению ею пользоваться. А если ты не будешь выполнять свою часть договора, то уже я приму решение – восстанавливать или нет этот якорь?» И только после этого она согласилась.

После сеанса Мария сказала, что она чувствовала эту часть как хорошего обиженного щенка. Прошел уже несколько лет. Мария за якорем-резинкой не приходит. Это, конечно же, означает, что договор работает!

А теперь я приведу пример работы с инвалидом 2 группы, которая получала лекарства бесплатно. И у которой была безусловная вторичная выгода от болезни. Елена, Москва.

Пришла ко мне с жалобами на бронхиальную астму. Она инвалид по этой болезни и ей бесплатно выдавали ингаляторы. Но она понимала (особенно после того, как прочитала мою книгу по лечению бронхиальной астмы), что надо лечить болезнь, а не снимать всю жизнь симптомы. Я провел ей рефрейминги и несколько раз МВ. И у нее приступы исчезли.

Пришла ко мне через год. После проведенного курса лечения в Москве был сильный смог. И даже здоровым людям было тяжело. Но в это время она НИ РАЗУ не пользовалась ингалятором! Приступов астмы больше не было, аллергии тоже не было. И она теперь собирается отказаться от инвалидности.

Но она поняла, что что-то надо делать *с ее* отношением к отцу. Она его называет: придурок в квартире.

Пришла ко мне для того, чтобы открыть чувствительность носа к запахам. С 3 летнего возраста и до настоящего времени (ей 29 лет) заблокировано обоняние. Очень редко (в этом году в Кельне) обоняние как бы включается. И я предположил, что это связано с положительными эмоциями.

В МВ выясняется, что это может быть связано также и с абортom в 22 года. Ей тогда делали масочный общий наркоз.

У нее в семье был культ еды, а у нее сейчас излишний вес. Она предположила, что блокирование запаха еды связано с этим (если я чувствую запах – я меньше ем). Я ей сказал, что культ еды можно поддерживать не объемом еды, а качеством, сервировкой, вниманием к деталям процедуры прие-

ма пищи. И получением удовольствия от запаха.

Сделали договор на восстановление обоняния. На следующее утро у нее был заложен нос, появился ринит. И она поняла – я оказывается не хочу воспринимать запах отца. Блокирование восприятия запахов связано с тем— чтобы не слышать ЕГО запах.

В МВ увидела, что отец стоит в проеме двери и машет рукой – как бы прощается. Следующий сюжет – забивают крышку гроба.

Для того, чтобы освободиться от зависимости от отца, она построила новую линию жизни, где ее мама разводится с отцом сразу после того, как она родилась. И это позволило ее бессознательно относиться к отцу как к чужому человеку или дальнему родственнику, живущему с ней в одной квартире (здесь я хозяйка! И ты живешь в этой квартире только потому, что я тебя пустила). После этого курса лечения обоняние восстановилось.

# **Глава 85. Психосоматические корни сахарного диабета и его комплексное психотерапевтическое лечение**

Психосоматическая теория говорит, что сахарный диабет чаще всего возникает тогда, когда человек теряет возможность получать от жизни удовольствие, когда жизнь перестает доставлять радость. Я даже назвал свою книгу по сахарному диабету: «Верни радость жизни». Среди тех, кого я лечил от диабета, были и те, у кого родители забили желание получать от жизни удовольствие до последнего предела (за которым только смерть от потери желания жить такой жизнью). Были те, кто совершил со своей точки зрения страшный грех! И за что расплачивались этой болезнью. И единственная возможность получить «сладкое» от жизни для таких людей – сахарный диабет.

Замечено, что при сахарном диабете мало депрессий. Видимо это связано с компенсацией отрицательных эмоций через механизм повышения сахара. Также при нем люди почти не болеют раком. Таким образом, сахарный диабет в ряде случаев является вынужденной мерой, используемой людьми для сохранения статуса – кво.



Высокий уровень сахара в крови увеличивает стрессоустойчивость. И это позволило евреям при всех гонениях на них не выродиться и не умереть от постоянного страха.

Сахарный диабет в основе своей связан с экзистенциальной депрессией и стрессом. Негры в США заболевают в среднем в два-три раза чаще, чем белое население. Мы могли бы подумать, что это связано с генетическими особенностями черной расы. Но в Африке количество больных сахарным диабетом примерно такое же, как во всем мире! И это безусловно говорит о том, что эта болезнь у афроамериканцев связана с историей нации.

А с индейцами вообще беда – у них в некоторых племенах заболеваемость иногда доходит до 30 процентов. Понятно, что, наверное, и у них есть некие генетические особенности, которые облегчают развитие психосоматоза именно в сторону сахарного диабета. Но мне представляется, что надо учитывать психологические и социальные условия, в которых жили и до сих пор живут эти категории населения страны. Это гонимые нации! Если учесть, что диабет чуть ли не национальная болезнь евреев, то это не наталкивает ли вас, уважаемые коллеги, на мысль, что это не зря?

Можно предположить, что через трансгенерационные связи эти нации хранят память о многопоколенных репрессиях, что приводит к экзистенциальной депрессии у потомков. Жизнь у них была не сладка! И из-за этого у них нарушилась регуляция сахара в организме. Накопление разо-

чарования в этих нациях привело к тому, что очень многие представители этих наций уходят в пассивно-оборонительное состояние. А серьезная болезнь (особенно в наше время, когда социум может и хочет о них заботиться) является чуть ли не идеальным выбором.

Также важно то, что человек, который заболел сахарным диабетом, во многом ограничен в своих возможностях. Экстремальное поведение не для него. Поэтому и опасностей для его жизни меньше. Когда родители страшат своих детей чем-либо («Придет серенький волчок и ухватит за бочок»), они внедряют в них экзистенциальный страх. Родители не понимают – зачем это делают, но на самом деле они при этом как бы говорят: пусть ребенок будет больным, невротичным и социальным дезадаптантом. Но живым, а не мертвым!

Те нации, которые подвергались значительным преследованиям, в своем коллективном бессознательном несут значительный заряд экзистенциального страха. И им выгодно сделать так, чтобы их члены были как можно менее авантюристичны и вероятность их смерти была наименьшей. Сахарный диабет (особенно в современном мире, где есть целая индустрия помощи таким больным) является механизмом, обеспечивающим выживание нации.

В медицинской литературе есть масса описаний того, как после стресса человек заболел сахарным диабетом. Например, описан случай, когда молодая женщина после смерти

мужа заболела за 3(!) дня. Если мыслить психосоматически, то один из механизмов развития ее болезни – она лишилась радости своей жизни, потеряла сладость жизни. И организм компенсировал это повышением уровня сахара в крови! А второй – она встретила со смертью и сама боится умереть. И для того, чтобы внезапно не умереть, она находится в постоянной готовности к преодолению опасности.

М. Ахманов описывает случай, который он непосредственно наблюдал. В течении нескольких недель диабет развился у ребенка, которого только что отлучили от груди. Я думаю, что болезнь в этом случае развилась из-за того, что ребенок из-за лишения пищи пережил страх смерти.

Или вот такой пример. Х. Брач и Е. Хьюлетт провели психиатрическое исследование детей, болевших диабетом. Они выяснили, что в одной трети случаев начало болезни совпадало с разводом родителей или началом раздельного от них проживания. Их мир рухнул! И депрессию и тревогу пришлось компенсировать повышением сахара в крови.

Также очень важен для подтверждения психосоматического характера этой болезни случай, который произошел на чикагской бирже после резкого падения курса валют. Большое количество биржевиков после этого случая заболели сахарным диабетом!

При диабете есть удивительное событие – «медовый месяц» диабетика. Почему-то после бурного начала диабета и необходимости применять инсулин через некоторое время

начинает вырабатываться свой инсулин и необходимость в инъекциях уходит. И человек как бы выздоравливает. Это состояние может длиться от месяца до нескольких лет. Потом диабет опять возвращается. Мне представляется, что здоровые силы организма вступают в борьбу с психосоматическим комплексом. И пытаются восстановить гомеостаз. Но потом болезнь пересиливает...

Приведу примеры лечения мной сахарного диабета. Анастасия, 11 лет, Барнаул. За полгода до моего лечения ей диагностирован диабет 1 типа. Мама ее с годовалого возраста воспитывала одна. Полтора года назад у мамы появился жених, которого Аня активно невлюбила. Она все время говорила этому мужчине, что ты нам не нужен.

*Цветок – ромашка. Его надо чем-то защитить. Но чем – так и не смогла придумать. Существо из леса – кикимора болотная. Она с ней не разговаривает, а прямо идет к цветку... Она хочет его сорвать, но не может – вокруг цветка какая-то силовая защита. Она прогнала кикимору криком и та убежала обратно в лес. Но цветок начинает умирать под этой защитой! Пересадила его в сад за забор, куда кикимора не сможет добраться.*

Предмет, символизирующий болезнь: пчелка. Она поймала ее сачком и раздавила. И я ей сказал: «Теперь весь мед жизни, который есть на поляне, твой!» Она после этого легла и заснула на поляне.

На следующем сеансе:

*– Где-то в лесу есть улей, где жила пчела. Там много пчел. Попроси у них тот мед, который тебе принадлежит.*

Попросила, они ей отдали мед. Положила в банку и затем в рюкзак.

*– Теперь у тебя есть свой мед. К тебе возвратилась сладость жизни!*

А вот пример возникновения сахарного диабета из-за хронического чувства вины.

Светлана, 21 год, студентка университета, с 13 лет болеет сахарным диабетом. Во время нейро-лингвистического программирования в гипнозе часть Я, в результате деятельности которой появился сахарный диабет, указала, что первопричиной болезни было событие, которое произошло в нею в 5 лет. После сеанса она вспомнила, что в 5 лет она каталась на велосипеде со старшим братом. И ее нога попала в спицы переднего колеса. В результате они оба упали с велосипеда и брат, защищая ее, от удара, упал так, что сломал руку. Но она так испугалась, что не сказала ему о своей вине.

После того, как она заболела сахарным диабетом, брат поступил в медицинский институт. Окончив его, стал эндокринологом и защитил диссертацию по сахарному диабету. Но ничем ей помочь не мог.

При первом предъявлении луг у Светланы был октябрьским, сухим и запорошенным снегом. Затем в течении двух сеансов она уходила с луга по разным дорогам и везде встре-

чала пустые деревни без единого человека. На четвертом сеансе она пришла в горную деревню, в которой тоже не встретила ни одного человека.

Она зашла в дом, в котором не было никаких признаков жизни. Но неожиданно в холодильнике она нашла свежие ягоды клубники и с удовольствием их поела. А когда вышла, то увидела первое живое существо – большого белого пушистого кота. Она взяла его на руки и поднялась на гору.

И на следующих сеансах она уже видела своих родичей в деревне. И вместе с ними она ела. Затем шла в другой образ и опять ела, ела, ела.

И на последнем сеансе, когда она путешествовала вниз по течению реки, на море увидела корабль. Она на лодке подплыла к нему, забралась на борт. Моряки ее очень хорошо встретили, накормили, напоили. Затем испанцы пели для нее песни. После окончания символ-образа во время пятиминутного отдыха она увидела брата в широкополой шляпе. Они обнялись и простили друг друга.

После проведенного лечения уровень сахара у нее РЕЗКО снизился. Я пока не могу сказать, что сахарный диабет у нее прошел, но самочувствие у нее улучшилось, дозы инсулина уменьшились.

А это пример того, как сахарный диабет может возникнуть и поддерживаться в организме по механизму вторичной выгоды.

Нина Ивановна, Москва. 74 года. Пришла ко мне на лече-

ние по поводу сахарного диабета 2 типа. Болезнь ей не очень мешает, но она считает, что лечить надо, так как она медленно разрушает организм. А вот из анамнеза выяснилось, что болезнь ей нужна. Ее муж был ОЧЕНЬ крупным бизнесменом. Но из-за того, что в настоящее время государство постепенно возвращает активы обратно, он лишился работы. И муж стал хандрить по полной программе. А она с помощью болезни манипулирует им, тормозит, заставляет ее возить по разным врачам и так далее и тому подобное. И то, что болезнь ее в значительной степени приносит ей вторичную выгоду, иллюстрирует ее работа с предметом, символизирующим болезнь.

На поляне она символ болезни увидела в виде камня, который немного врос в землю.

*– Мне хочется на нем потанцевать... А потом хочется его помыть... Помыла... Он оказывается не просто серый, а белый с прожилками. Его хочется унести и поставить около дома.*

*– Как это сделать?*

*– Рабочих взять. на тачку погрузить.. привезти к дому, ..чтобы он жил своей жизнью. от меня отошел. Он как живой, у него глаза есть.*

*– Вы можете с ним поговорить.*

*– Да. Я прошу его, чтобы он жил своей жизнью, а мне не мешал... Он хитро глаз прищуривает, но ничего не говорит. Мол, все зависит от того – как ты будешь уха-*

*жизнать за мной? Я буду его мыть и ухаживать за ним.*

После того, как она поговорила с ним, то почувствовала, что левый бок у нее стал горячим, как будто к этому месту приложили грелку.

## *Договор обмена при сахарном диабете*

При сахарном диабете можно проводить примерно такую же работу, что описана выше. При этом надо исходить из того, что человек бессознательно манипулирует процессом выделения инсулина. Психосоматический смысл этого блокирования выделения инсулина: *«Мне не хватает сладости в жизни, поэтому я увеличиваю его в крови, чтобы слаще было жить»*. Психосоматический смысл гипогликемии: *«1. Мне не дают сладкого в этой жизни, поэтому я падаю на пол и бью о него ручками/ножками. 2. Жизнь все равно не налаживается, надо кончать с ней»*.

При сахарном диабете нужно договариваться с частью Я, ответственной за сахарный диабет, примерно такими словами: *«Если ты будешь упорствовать с сахарным диабетом, то 1 Я со шприцом все равно пересилит. Надо идти на компромисс. Ты считала, что единственная возможность получить сладкое – сахарный диабет. И тогда, когда ты образовалась, наверное так и было. Но 1 Я уже большой и сам может решать – сколько и когда можно употреблять сладкого. И если ты перестанешь делать*



*сахарный диабет, то 1Я будет кормить организм сладким. Ты согласна пойти на такой договор обмена?»*

Приведу еще один пример. Валентина. Сахарный диабет 2 типа. Раньше занималась саморегуляцией по Гуляеву, всякими восточными техниками. Но практически никаких результатов не было. После рефреймингов сама в течении получаса научилась понижать сахар в крови. И это говорит о том, что помощь психотерапевта при психосоматозах очень важна. Без нее пациентам очень сложно принести себе пользу.

Эрнест. Сахарный диабет у него связан с вторичной выгодой – *«Как только я заболел, отец купил мне машину, мать стала давать больше денег, устроили на платное обучение в институт, девушка, которая привязывала меня к себе и от которой я не мог освободиться, сама бросила меня».*

Река у него уходит в бетонный туннель. Это искусственный объект и он в данном случае наглядно символизирует вторичную выгоду. Нашел место, где обвал перегородил прежнее русло, где текла река. Землю и камни перебросил и забил ими русло в туннель. И направил воду в ПРЕЖНЕЕ русло.

Если ко мне приходят больной сахарным диабетом с подавленным до предела Внутренним Ребенком, я делаю следующее.

Во время рефрейминга я обращаюсь к Внутреннему Ро-

дителю, который контролирует реализацию родительских запретов и заветов, и говорю ему: *«Заветы биологических родителей не абсолютны. Если ты будешь упорствовать с сахарным диабетом, то I Я со шприцом все равно пересилит. И, вводя инсулин, будет снижать сахар в крови. И твои усилия ни к чему не приведут. Но сахарный диабет, даже если компенсирован инсулином, постепенно разрушает организм. Гражданская война опасна! И ты, Родитель, таким образом, в долговременной перспективе можешь принести для организма большой вред. Надо идти на компромисс! Надо освободить Внутреннего Ребенка и дать ему возможность получать удовольствие от жизни, естественно в оговоренных пределах. Родитель, ты согласен?»* Если он в конце концов отвечает «Да!», то далее рефрейминг проводится по общим правилам.

Понятно, что при лечении больных с сахарным диабетом я использую весь спектр своих технологий – в зависимости от обстоятельств возникновения болезни и особенностей психики. Но обязательно в психоанимации прошу пациентов поискать мед в лесу. Если он его находит, то это является символом нахождения в бессознательном ресурсов для «подслащивания» своей жизни.

# Глава 86. Психотерапевтическое лечение фобий и панических атак и их психотерапевтическое лечение

Ко мне достаточно часто приходят люди с диагнозом – Панические атаки. Я уже неоднократно писал, что мне не нравится этот термин. Оно как бы предполагает, что они (эти атаки) идут извне и не зависят от самого человека. Но вы, уважаемые коллеги, прекрасно понимаете, что приступы страха идут изнутри. И являются симптомом какого-то интрапсихического конфликта. И поэтому я называю эти «атаки» приступами страха и вегетативной паники. И недавно я убедился в этом на примере лечения одного пациента.

Ко мне пришел пациент с классическими признаками этого расстройства. И при разговоре с частью Я, которая ответственна за эти приступы страха, выяснилось, что она таким образом реагирует на попытки части Я, которая хочет сексуальных приключений, реализовать это в поведении 1 Я. Она (и это вполне резонно!) считает, что если позволить этой части Я реализовать свои цели в поведении 1 Я, то это может привести к катастрофе.

В этом случае мое лечение было очень простым: я обратился к обеим этим частям Я и с такими словами: *«Вы все живете в одном доме, вы обречены на это! И если буде-*

*те воевать или же убивать друг друга, то будет разруха. Давайте, если вы войдете в конфликт, вместо того, чтобы драться, обращайтесь к творческой части Я. И она поможет вам найти если не консенсус, то хотя бы компромисс». И когда они все соглашаются, я произношу что-то вроде завершающей «молитвы»: «Во имя внутренней целостности, гармонии и психического здоровья, аминь!»*

Но настолько ясно понять причину приступов страха удастся не всегда. И я придумал – как усилить защищающую часть Я так, чтобы ей не надо было включать «автостоп», то есть вызывать у человека приступы страха, которые автоматически останавливали реализацию опасных посплзновений этой некой части Я.

Я обращаюсь к части Я, которая ответственна за самосохранение и сохранение благополучия. И говорю ей, что хочу создать новую часть Я, которая будет блокировать ту опасность, реализации которой боится часть Я, в результате деятельности которой появляются эти атаки. И прошу ее поддерживать эту часть Я и помогать ей энергией. И если она соглашается, я создаю эту часть Я. И баланс сил в организме смещается. И приступы страха перестают быть нужными!

А затем я в психоанимации прошу пациента найти Источник страха. И что-то с ним сделать: уничтожить, преобразовать его так, чтобы он не мог принести вреда и так далее и тому подобное (вариантов работы с этим источником так же

много, как и вариантов этого Источника)

Понятно, что страх смерти, ежели он появляется у человека, чаще всего связан с какими-то событиями его жизни, когда он был на грани, когда с ним случилось что-то, что могло убить. Он счастливо избежал этого. Но бессознательное исходит из того, что такая ситуация опять может возникнуть. И нельзя давать 1 Я расслабляться, надо его держать постоянно настороже. И вызывать у него тревогу и страх смерти.

Если же человек попал на грань смерти по своей глупости, то бессознательное будет считать, что 1 Я нельзя доверять и ему нельзя давать расслабляться, его надо все время пугать возможными неприятностями – чтобы не забывался и больше не делал глупостей!

Но человек после того события стал другим, повзрослел, изменился. И наверняка больше таких глупостей делать не будет. Но бессознательное об этом не знает, оно относится к 1 Я так, как будто он совсем не изменился.

Конечно же есть и другие механизмы появления приступов страха. Например одна моя пациентка, после того, как ее отец за что-то жестоко избил, сбежала от него в Москву. И жила достаточно спокойно и успешно до того времени, пока родители тоже не переехали в Москву. И у нее начались панические атаки.

И лучший способ избавления от этих идущих из бессознательного страхов, который я применяю, таков. Вначале я обращаюсь к Творческой части Я и спрашиваю ее: «*Ты свя-*

*зана телепатически со всем Человечеством и получаешь оттуда информацию. И я думаю, что есть еще и иные сферы разума, с которыми ты контактируешь. Скажи мне пожалуйста – у организма есть миссия, ради которой он пришел в этот мир?»*

ВСЕГДА Творческая часть Я отвечает, что да. А потом я спрашиваю, что раз есть миссия, то значит, что есть существо, которое на нас накладывает эту миссию. И что Бог в той или иной форме существует. И Творческая часть Я ВСЕГДА подтверждает это!

А после этого работать легче легкого! Я обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее обратиться к той части Я, которая ответственна за страх смерти, и сказать, что человек приходит в этот мир не случайно и уйдет из него тогда, когда придет его время. И что продуцировать страх смерти глупо.

После этого я обращаюсь к этой части Я и прошу ее выключить эту глупую сирену. И перейди на предупреждение неправильных и потенциально опасных действий 1 Я.

Когда она соглашается, я опять обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее проанализировать все потенциально опасные ситуации, в которые может попасть 1 Я. И выработать для каждой из них наилучшую стратегию избегания. И записать эти программы в часть Я, которая была ответственна за страх смерти.

Затем я переименовываю эту часть Я в часть Я, которая ответственна за наилучшее действия в потенциально опас-

ных ситуациях.

## *Приведу примеры моей работы с этими фобиями*

Анна. Смоленск. Жаловалась на многолетние приступы страха, паники, которые возникали вроде бы совершенно на пустом месте. Но отмечает очень сильное давление на нее со стороны матери, которая все время, даже по мельчайшим поводам, пытается ею манипулировать.

И на первом сеансе я решил проработать с ней взаимоотношения с мамой. У меня сложилось впечатление, что как только ей становилось лучше, мать тут же это чувствовала, натягивала «пуповину» и придушивала ее.

Родители очень часто неосознанно это делают, когда дети или пытаются стать самостоятельными или же действительно начинают выздоравливать. И чтобы не упустить контроль над ними, они стягивают своих детей обратно.

Я понимаю это умом. Но мне становится грустно от того, что «Боги» такие коварные! Казалось бы Мать как святое существо, которое привело нас в этот мир, родило нас в муках, кормило своей грудью, должна быть заинтересована в нашей самостоятельности и успехах. Но эгоизм очень часто оказывается сильнее, чем материнская любовь!

Я предложил Анне подняться в Храм. И сказал, что где-то в храме живет мама.

*– Она сидит в моем кресле...*

– Вам это нравится?

– Нет! Я нашла ей кресло. Есть комната светлая, где она может жить...

– Но сначала надо растянуть пуповину. Посмотрите – между вами светящаяся серебристая нить.

– Да, вижу. Она в руке мамы. А меня эта нить окутывает по пояс.

– Что вы можете сделать с этим?

– Я разматываю нить в клубок и кладу в карман. Но боюсь, что если мама дернет, клубок может выскочить... Или же я не почувствую ее дергания. (долго думает). Я поставлю стопоры. Этот механизм на стороне мамы.

– Это не дело, ведь она может этим манипулировать...

– Хорошо! Я поставила механизм в клубок. Свободный конец врос мне в ладонь. А другой маме в ладонь. Теперь, если будут резкие движения, кончик не выскочит ни оттуда, ни оттуда. А механизм клубка будет регулировать натяжение нити. Я могу ходить свободно! И делать все что захочу! Если же маме нужна будет помощь, она дернет и я почувствую. И буду сама решать – нужна ли ей моя помощь? Или это только манипуляция и она может обойтись сама.

В этой работе очень ярко проявляется тенденция практически каждого человека: мы нуждаемся в постоянной связи



со своими родителями. И при этом все время пытаемся от нее освободиться. И из-за этого запутываемся в этих зависимостях все сильнее и сильнее. И Анна прекрасно сделала единственное, что может и сохранить эти связи и не зависеть от них!

Перед вторым сеансом отметила, что ей стало легче, что приступ страха у нее вечером после сеанса был, но очень слабый и быстро чем-то внутри нее блокировался. И сказала, что поняла – откуда идут приступы страха? Она одно время работала следователем в МВД. И вынуждена была выезжать на места убийств и самоубийств.

И это ее настолько сильно напрягало, что она вынуждена была уйти с этой работы. И однажды, когда она осматривала самоубийцу, ее поразила мысль: *«Как просто оказывается можно лишиться себя жизни! Один импульс депрессии, нежелания жить и.»* И у нее тогда появился страх – как бы она тоже так не поступила?

Я понял, что внутри нее появилась часть Я, ответственная за нежелание жить. И как только она начинала активироваться, часть Я, ответственная за самосохранение посылала ей волну страха.

После введения в гипнотическое состояние я обратился к этой части Я и убедил ее, что самоубийство – страшный грех! И что делать это ни в коем случае нельзя, если ты не хочешь загубить бессмертную душу. После этого Анна мысленным голосом обратилась к этой части Я и отдала ей приказ

перестать продуцировать желание убить себя. Затем я перепрограммировал эту часть Я на часть Я, которая ответственна за желание жить и радоваться жизни.

Затем обратился к части Я, ответственной за самосохранение. И сказал ей, что приказ на самоуничтожение был дан 1 Я в состоянии аффекта. И что теперь она не боится случайно убить себя. А часть Я, которая была ответственна за нежелание жить, я перепрограммировал. И сделал ее частью Я, ответственной за вызывание у 1 Я желания жить и радоваться жизни.

И внушил ей, что гражданская война закончена! И что больше нет нужды вызывать у 1 Я приступы страха и тревогу. Но сказал ей, чтобы она внимательно наблюдала за деятельностью этой части Я, которая была ответственна за нежелание жить. И если она будет соблюдать договоренности, то больше не пользоваться страхами.

Потом я предложил Анне представить себе, что она стоит на поляне. Существо у нее – медведица. Она ее покормила сахаром, который оказался у нее в кармане. Потом долго ее гладила. А медведица лизала ей руки.

Предмет, который символизирует приступы страха – репейник.

*– Он колючий... Надо его спалить кислотой. Я делаю это... Он высох снизу. А верх не понятно почему остался зеленый. Но теперь я могу вырвать его – он же сухой снизу.*

– Но как сделать чтобы не уколоться об его шипы? Может быть, у вас есть брезентовые рукавицы?

– Да, есть. Я вырвала корни. Они идут очень глубоко... Но один корень живой, он идет глубоко вниз. Он обвивает какой-то камень. Я пытаюсь вытащить его, но моих сил не хватает. Позову медведицу. Она вырвала камень вместе с корнями. Она несет дрова. Я понимаю, что мне надо сжечь это растение... Я его поджигая, но оно очень медленно горит. Медведица еще что-то несет. Это бензин. Керосин. Вот теперь хорошо горит! Я все это сброшу в яму. Все горит.

– А что же мне делать с камнем? Как же быть? Его куда не выкинешь. Он тяжелый.

– Может быть его разогреть на костре, а потом облить водой? И он потрескается.

– Но ведь я весь костер сбросила вниз Я сбросила камень в костер. Я жду – когда он догорит?... Догорело. Теперь где-то надо взять воду. У меня что-то вроде баклажки есть. Я обливаю камень. Трескается, мукой становится. Надо еще воды. Вот зараза какая!.. Остался один кусочек – с куриное яйцо. Ему ничего не делается! Все остальное пыль. Я его наверх достала. Что делать?... Я опять попрошу медведицу. Их двое – медведица и муж наверное. Кого-то привела.

(Голос у Анны очень серьезный. Ощущение, что она даже забыла, что это всего лишь психоанимация. За закрытыми

глазами видно, как двигаются глазные яблоки, она смотрит на все, что там происходит, полностью погруженная в действие.

При этом, самое главное – она училась Символдраме как психолог, читала мою книгу по Психоанимационной терапии. И, казалось бы – это все равно должно было оставаться на уровне игры. Но психоанимация в гипнозе смыкает все логические блоки!).

*– Это как два медведя с наковальней. Игрушка такая есть. Я туда положила этот камень и они его периодически бьют... И от него откалываются куски. Сердцеви-на какая-то. Вообще никак не рассыпается. Не бьется!... Осталось ни туда, ни сюда. Корявый стал. не бьется!*

*– Думайте!*

*– Надо найти вулкан... Надо на гору лезть. Я забираю этот камень и иду. Какая гора большая. Тропинка есть. Не тропинка, а как бы намек на нее. Я наверху. Там лава бьется. Все я кинула. И он там расплавится! Он просто долго летел... Я слышала этот «буль». Все в порядке!*

В этой очень показательной работе явно видно, что для того, чтобы избавиться от «ядра проблемы» Анне приходится использовать все ресурсы психики. Но она справляется! Через эту работу она дала мощные образные самовнушения своему бессознательному. И ее состояние РЕЗКО, с каждым днем все в большей степени, стало улучшаться.

Елена. Приехала ко мне с жалобами на внезапные присту-

пы страха, которые внешне совершенно ни с какими событиями ее жизни не связаны. В начале я ей провел лечение авторскими техниками на основе принципов НЛП. Но самое интересное происходило при работе с МВ.

На одном из сеансов я отправил ее на МВ в прошлое к тем событиям, которые имеют принципиально-важное значение для появления у нее приступов страха.

*Первый сюжет: Она увидела себя со старшим братом в садике. Все уже ушли, а их мама не приходит почему-то с работы. И они боятся, что мама вообще не придет, что она умерла. Увидев эту ситуацию, она вошла в нее, подошла к ним, обняла и сказала, чтобы они не боялись – мама скоро придет. Она поиграла с ними и, дождавшись маму, передала их с рук на руки.*

*Второй сюжет: Увидела коляску в коридоре. А в ней грудной ребенок. Она поняла, что это она маленькая. И увидела, как какой-то патлатый мужик нагибается над коляской. Это был сосед-алкаш по коммуналке. Мать ушла в магазин, а брата закрыла в комнате на ключ, чтобы он не перевернул коляску. Он несколько раз, когда родителей не было в комнате, пытался сбросить ее на пол, так как очень ревновал ее к матери. Она вошла в сюжет до того, как мама ушла в магазин и уговорила ее не оставлять ребенка одного. И мама с коляской пошла в магазин.*

*Третий сюжет: Увидела себя в старой квартире. Ей 24*

*года. Она гладит белье. А на столе рядом лежит девочка – ее дочка. И она боится что та, молодая мама, обожжет ребенка утюгом. Она вошла в ситуацию и поговорила с ней так, чтобы она была осторожна.*

Оказалось, что у нее, когда она была в этой ситуации, появилась мысль, что будет, если ребенка прижечь утюгом. Естественно, Материнская часть встала на защиту ребенка и вызвала чувство вины. А потом начала вызывать у нее сначала страх за жизнь детей (на всякий случай и чтобы неповедно было). А потом этот страх генерализовался, обезличился и превратился в «беспричинные» приступы страха.

Поняв, что эти приступы страха у нее могут быть основаны на продолжающемся страхе повредить ребенку, я тут же обратился к части Я, ответственной за приступы страха и спросил ее: «Так ли это?» И она подтвердила, что так! И я ей сказал, что дети давно выросли и что 1 Я ни в коем случае не будет сознательно наносить вред им. Потом она обратилась к этой части Я и подтвердила это. И после этого эта часть Я согласилась больше не делать эти приступы!

Оксана, Москва. Пришла ко мне с жалобами на страхи и беспричинную тревогу. Ее отношение к Цветку четко показало, что у нее есть страх смерти. Следующая психоанимационная работа показывает – как работать с этим страхом? Хорошо видно, как пациентка переходит от защиты к развитию. Что, безусловно, поможет ей избавиться от страхов и тревоги.

На поляне увидела цветик-семицветик.

– Он боится, что его сорвут... Я хочу заборчик сделать... Или же беседку вокруг него...

– Но ведь тогда свет не будет попадать к нему.

– Да, наверное. Я тогда сделаю, чтобы он был шиповатый и немного добавлю яда, чтобы его никто не съел.

– А это не уменьшит его прелести?

– Нет, все будет нормально. (Долго молчит)

– Сделали?

– Я думаю, что надо лучше его семена разбросать, чтобы вся эта поляна заросла ими. Тогда его не уничтожить. Так, наверное, лучше будет сделать, чем такую защиту делать. Все поле заросло. И его, этот цветок не видно. Он стал через это незаметен. Да, всех не сорвать!

На этом сеансе я предложил ей увидеть, что она стоит в лабиринте. Она легко нашла выход из него. Но после лабиринта увидела дорогу асфальтированную. Но у нее к ней двойное отношение.

– Я знаю куда она ведет. Это предопределенная дорога. Я хочу пойти по ее ответвлению вправо. это грунтовая, но широкая и хорошая дорога. Она обросла деревьями мне как раз такие дороги нравятся. Справа от дороги родник. Я пью из него.

– Немного обочина дороги недоделана... Трактор вскопал. Лежат бульжники... Но это меня не напрягает. Вся эта дорога – подъемы и спуски. А там впереди пря-

*мая дорога. Но только я вышла на прямую дорогу, но холмы как бы обвалились! Дорога ведет вперед. Там подъем. Я сначала испугалась!.. Но потом я решила, что это уже позади.*

*– Я пошла по дороге. Но опять холмы появились. Я вижу трактор. Я хочу засыпать эти холмы. Иду к Камазам, чтобы навозили земли. А тракториста. Чтобы он все это заровнял. Они все это равняют. Ой!... один холм как-то не засыпается. Много машин. Они засыпают все это. Они пытаются. Но это маленькие выемки все равно остается. В одном месте ямка. если ее не засыпать, то дорога может рассыпаться... Прошу дорожников поставить бордюры... Они ставят. Дорожники засыпают землю... Но это как бездна! Все туда уходит.*

*– Может быть это место забетонировать?*

*– Но я беру лопату. И наоборот раскапываю. Там бездна! Я убираю дальше песок. Я хочу положить здесь плиты. Краны кладут... Одной плиты мало! И еще одна. Блин, все равно маленькая дырочка! Еще одну плиту что ли положить? (Долго думает, что-то бормочет про себя).*

*– Блин, она все равно растет! Даже если положить еще одну плиту, она все равно подойдет... Я хочу полностью заложить плитами! Я хочу все это сверху залить бетоном!... (опять долго молчит)*

*– Дальше я всю дорогу застилаю плитами до самого города... И заливаю бетоном... А вокруг ходят люди. И*



*облагораживают все. Я прошу бордюры покрасить. Не обычно. Не банально... Все, готово!!! Дорога идет до самого города.*

*– Теперь вы без помех сможете идти по ней до самого города.*

*– Да!*

Данная работа очень четко демонстрирует борьбу разных сил бессознательного. Вроде бы она легко вышла из Лабиринта (то есть из сложной жизненной ситуации, которая заставляла ее что-то делать по изменению своей жизни. Но которая все время заставляла ее приходить к разбитому корыту).

Но когда она пошла по Дороге (что означает ее реальное движение по жизни к новым достижениям, движение к новым горизонтам жизни) что-то в ее бессознательном начало сопротивляться. И вначале казалось, что ресурсов ее психики не хватит для этого (там бездна!). Но она справилась! И это через некоторое время проявилось не только в избавлении от приступов страха, но и в ее реальном профессиональном росте.

Я стараюсь во время своей работы со страхом смерти привести пациентов к своеобразному экзистенциальному пофигизму. При работе с пациентами я часто им говорю, что продление жизни – чисто человеческий феномен. Природе в принципе не нужна длительная жизнь индивида. Для нее главное, чтобы он выжил до половозрелого состояния, зачал

и вырастил детей до того возраста, когда они уже способны выжить сами. После этого Природа бросает человека на произвол его тела.

Излишнее долголетие не должно быть нашей самоцелью. Возможно, что старые люди никак не могут найти ту часть мозаики, которой им не хватает для того, чтобы уйти из этого мира дальше по дороге эволюции. Может быть, поэтому те люди, которых мы считаем плохими, несмотря на проклятия, живут очень долго. Ведь не зря говорят: «Кого полюбят боги – умирают молодыми!»

И я хочу вам изложить еще один прекрасный метод борьбы со страхами. Она называется «Краткосрочная эмоционально-эустрессовая (eustress) терапия. Она разработана действительным членом ППЛ врачом-психотерапевтом Глянцевым М.Л.

Глянецев исходит из того, что:

В современном обществе нарастает подавление биологического начала в человеке, обеспечивающего его выживание, целостность личности и успех. Большинство фобических, тревожных, панических и обсессивно-компульсивных расстройств обусловлено конфликтом между этой агрессивной энергией личности и попыткой ее чрезмерного контроля.

Метод позволяет разрешить этот конфликт, обогатить личность этой энергией без нарушения социальной адаптации. Он эффективен при лечении пациентов с паниче-

скими расстройствами, фобическими и тревожными расстройствами, части пациентов с обсессивно-компульсивными расстройствами, некоторыми депрессиями, обусловленными ретрофлексированной агрессией и для решения многих личных проблем.

Глянцев считает, что большинство неврозов обусловлены подавлением гнева. Чрезмерный контроль своей животной энергии, страх перед ней, могут привести к его подавлению до, говоря языком транзактного анализа, уровня игнорирования ее импульсов. В этом случае контроль над ней утрачивается, и она становится силой саморазрушающей.

Вытесненная в бессознательное, она начинает прорываться симптомами психологических проблем, психических и психосоматических болезней. «Я не могу» говорит неудачник, «Я знаю, что я такой», говорит человек Дао, «это моя сила, я беру за нее полную ответственность. Я знаю, что я буду делать и чего я делать не буду».

Итак, суть методики заключается в получении позитивного эмоционального стресса от осознания и принятия своего животного начала, принятия своей ответственности за него, использование его энергии как силы личности.

На первом этапе надо спросить у клиента, с каким животным он у себя ассоциируется во время, когда переживает симптомы или испытывает психологические трудности. Обычно это либо домашнее животное, либо явно жертвенное.

Затем надо спросить у клиента, с каким животным у него ассоциируется успех. Несмотря на то, что вводной беседы о гневе и ее подавлении как причине невроза может и не проводится, большинство клиентов называют хищника. Если клиент в качестве «успешного» животного назвал «жертвенное», мы анализируем с ним, почему он считает его успешным, в чем его успех. После того как клиент признает факт, что успех у него ассоциируется именно с хищником, можно переходить к 3 этапу.

Надо предложить пациенту представить, что он – выбранный им хищник. Необходимо почувствовать силу зверя в теле и удовольствие от этого переживания. Удовольствие соответствует расслаблению и, подобно даосской монаде «инь-янь», расслабление поддерживает силу, а сила расслабление. Существование одновременно ощущения силы и расслабленного удовольствия, «опирающегося» на нее, является необходимым условием успеха. Это состояние желательно подержать несколько минут.

Затем, находясь в образе животного попробовать зарычать в воображении, почувствовав вибрацию в теле. Получить удовольствие от этого состояния. После этого надо спросить клиента, не имеет ли это приятное возбуждение эротического оттенка. Попросить пациента и от этого тоже получить удовольствие. Желательно добиться этого ощущения, поскольку оно напоминает состояние тревоги у этих пациентов, но в контексте упражнения имеет явную положи-

тельную окраску. Если описывать процесс языком транзактного анализа, то Родитель разрешает Спонтанному ребенку быть собой и получать от этого удовлетворение.

Затем попросить пациента прервать упражнение и обсудить с ним его результаты. Следующие этапы метода можно делать только с психологически зрелыми людьми, полностью отвечающими за свои действия.

На следующем этапе надо попросить пациента снова закрыть глаза и представить себя животным. Предложить представить других животных, почувствовать, что он хищник, а они дичь. Зафиксировать и растянуть во времени удовольствие. Представить себя в образе хищника, который находится рядом с другими людьми, почувствовать, что они для его животного начала тоже дичь. Дать клиенту осознать, что животная природа хищника есть у каждого человека и это его собственная ответственность как использовать свою силу, это его «я буду» или «я не буду».

После этого попросить клиента открыть глаза и обсудить с ним его ощущения и переживания. Обязательно указать ему, что именно его нравственные и моральные начала, его ответственность за поступки, могут ему позволить больше открыться своей истинной природе, впустить ее силу и энергию в свою жизнь. Указать, что хищническое поведение в социуме неприемлемо, и мы работаем с этой базальной энергией личности, чтобы использовать ее разумно и социально приемлемо.

Затем пациенту дается домашнее задание. В зависимости от тяжести состояния от 4-х раз в сутки до 1 раза в каждый час, исключая ночной сон, в течение 2-5 минут представлять себя выбранным животным, выполняя 3 и 4 этапы. Один раз в сутки сделать упражнение более длительно, желательно не прекращать его сознательным решением, а почувствовать интуитивно, когда оно само закончится, не менее 20 минут. Рекомендуется заснуть в образе животного, чтобы это состояние его убаюкало. По пробуждении, рекомендуется выполнять «интуитивную гимнастику», представляя себя хищником и прислушиваясь к своим кинестетическим ощущениям, несколько минут тянуться, скручиваться и выгибаться, выполняя те движения, которые хочется выполнить самому телу.

Очень важно обратить внимание пациента на то, что его переживания во время приступа страха практически полностью, за исключением когнитивного компонента, соответствуют таким же переживаниям при любом другом возбуждении, будь то сексуальное, агрессивное или креативное. Это просто адреналин.

Эустресс, превращающийся в дистресс из-за борьбы с ним. А борьба вызвана неправильной когнитивной установкой. У клиента есть возбуждение, но нет логичного контекста, с которым он может его связать, поэтому он и считает это возбуждение чуждым и опасным. Клиент должен научиться любить свой адреналин. Этому посвящается следующая пси-

хотерапевтическая сессия.

В ней проводится работа на принятие и наслаждение своим здоровым «адреналином». Даются задания на наблюдение за своим эмоциональным состоянием в повседневной жизни, отслеживание импульсов внутреннего возбуждения, ставится задача всякий раз принимать эти ощущения и получать от них удовольствие. В некотором смысле этот закрепляющий этап психотерапии можно назвать «охотой за удовольствием и силой». Постепенно человек привыкает к тому, что по мере ослабления и подавления своих спонтанных переживаний, они все больше и больше количественно и качественно соответствуют событиям его жизни, все больше и больше служат ему.

У всех пришедших на повторный прием клиентов (по тем или иным другим причинам) симптомы исчезали в течение первых 3-х дней после проведения данной техники и больше не появлялись.

Я предлагаю своим пациентам модифицированный вариант этого метода. На четвертом этапе я предлагаю пациенту представить себя жертвенным животным. А затем выйти из его тела вверх и повиснуть в воздухе в метре над ним. И увидеть, что он прикреплен к телу животного светящейся нитью. Там внизу, справа и спереди от жертвенного животного лежит хищник. Я предлагаю пациенту перенести кончик нити и прикрепить его к телу хищника. А затем войти в тело хищника, почувствовать себя им. После этого я предлагаю

пациенту представить себе, что он идет по джунглям, забираться на высокую скалу и рычит, показывая всем джунглям, что хозяин пришел.

На пятом этапе я предлагаю пациенту почувствовать себя хищником в теле человека. И предлагаю пациенту представить себе, что он ходит по миру людей, занимается своими делами. И все чувствуют его силу и из-за этого уважительно относятся к нему. Я предлагаю ему представить, что эта сила как раз и является гарантией, что ее он никогда не использует, так как шакалы нападают только на слабых. А тот, кто чувствует себя сильным, вне опасности нападения. Сильному не надо доказывать, что он сильный. Доказывает только тот, кто сомневается в своей силе и который на самом деле слабый. Я предлагаю пациенту почувствовать – как это здорово: быть сильным и не нуждаться в применении силы!



# **Глава 87. Шизофрения и ее комплексное психотерапевтическое лечение**

Ребенок, появляясь на белый свет нуждается в любви и заботе родителей, так как без них он элементарно не выживет. Если этой любви и поддержки нет, если он сталкивается с ненавистью со стороны одного или обоих родителей (пусть даже совсем на короткое время), его психика не выдерживает. И от этого ужаса он прячется в глубине психики!

Понятно, что в результате нормальное развитие психики становится невозможным. Изменяется химия мозга. И это состояние называют ядерной шизофренией. Понятно, что мы только предполагаем это, так как не можем провести эксперимент и убрать из жизни такого человека те события, которые вынудили его испугаться этого мира и удрать от него в глубины психики. Но мое глубокое убеждение в том, что ребенок приходит в этот мир чистым ангелом, в образе и подобии Бога! Но родители и обстоятельства жизни лепят его по образу и подобию своему.

Также для появления шизофрении очень важен конфликт «белое-черное», о котором я писал в теоретической части, когда образуется моральный неразрешимое противоречие, которого не выдерживает психика. Можно сказать, что для

некоторых людей безумие – чуть ли не единственный легальный способ освобождения от социальных ограничений и выражения своих эмоций.

Таким образом можно утверждать, что и в случае появления шизофренических расстройств бытие определяет сознание. Например, норвежский врач Кринглер установил, что обстановка в семье не безразлична для возникновения психозов. Постоянные неурядицы между супругами представляют самую сильную нагрузку для ребенка.

Он также сообщил, что у матерей, страдающих шизофренией, обычно рождаются психически здоровые дети. Однако если эти женщины сами растят своих детей, то дети тоже в скором времени заболевают шизофренией. Если же дети воспитываются отдельно от больной матери, то они вырастают здоровыми.

Как-то я лечил девушку, которой диагноз шизофрении поставил сам академик Снежневский, главный психиатр СССР. Но после разговора с нею я сразу заподозрил, что никакой шизофренией здесь и не пахнет. Хотя внешне все было так, как и должно быть при такой болезни.

У нее было круглое, амимичное лицо, тело бесформенное и ожиревшее, эмоции «плоские». После длительного опроса и тестирования оказалось, что мать неосознанно для себя не давала девочке стать самостоятельной и взрослой. Если бы это произошло, то она лишалась смысла своей жизни, у нее кончился бы сценарий жизни. Если же дочь больна, то

можно заботиться о ней сколько угодно долго.

И как только у девочки появились небольшие отклонения в психике, которые достаточно характерны для подростков в переходном возрасте, мать начала таскать ее по больницам. Заработала бюрократическая машина здравоохранения, ей был поставлен сначала один диагноз, потом второй и... она «докатилась» до Снежневского.

И я все свои усилия направил на то, чтобы «оторвать» девочку от матери. Я сплел самый натуральный заговор с ней против действий матери. И научил ее приемам – как делать вид, что она выпила лекарство, а на самом деле спрятать его под язык, а потом выплюнуть в унитаз.

Через месяц она стала сбрасывать лишний вес, ее поведение освободилось от подавляющего влияния лекарств. А потом уже она сама стала сопротивляться материнской опеке. Через год она вышла замуж, родила ребенка, потом развелась, опять вышла замуж... В общем, стала нормальным человеком! Я ее наблюдал в течение длительного времени и могу утверждать, что никаких шизофренических расстройств у нее больше не появлялось!

Стойниц, американский психоаналитик говорит: «Шизофрения – защита от невыносимой реальности». И он считает, что шизофрения полностью излечима. И я с ним согласен! Правда, не на 100 %.

Шизофрения шизофрениии рознь! И я частенько пользуюсь внешне парадоксальной фразой: «Нет шизофрениии, есть

шизофрении!» То есть, нет шизофрении как единой нозологии, есть масса шизофрений, которыми каждый больной страдает по-своему.

Шизофрения – помойка психиатрии, когда ею обзывают все то, что не понятно исследователям. И вполне возможно, что часть шизофрений образуется по описанному выше механизму (я все-таки думаю, что большая часть). А другие – по другим механизмам. С моей точки зрения большинство случаев являются шизо-формными реактивными состояниями, которые возникают по принципу психосоматических расстройств. И понятно также, что как и при психосоматозах есть слабое место в каком-либо органе, так и при шизофрении есть особенности психики, которые способствуют, являются базой, на которой появляются шизофренические расстройства.

Подтверждает это утверждение следующий случай. Анжелика, 20 лет. Однажды мне из Ганновера позвонил русскоязычный читатель и попросил срочной помощи. Оказалось, что ему позвонила дочь из Англии и сказала, что у нее «едет крыша». У нее в голове появился какой-то голос, который заставляет ее сделать то или иное действие, ругает ее и так далее. А ночами у нее появилось ощущение, что кто-то к ней прикасается. Она в панике вскакивала из постели и в чем была выскакивала на улицу. А потом ее приводили домой полицейские.

Оказалось, что с ней случились две крупные неприятно-

сти. Однажды она поздно ночью вышла из дискотеки и к ней подошли два араба и приставили сзади нож. И заставили снять с карточки все деньги. А затем на какой-то вечеринке два азербайджанца подсыпали ей в бокал клофелин. Как потом ей говорила подруга, она выглядела пьянее вина! Эти азербайджанцы сказали всем остальным, кто был на вечеринке, что увезут ее домой, а сами сначала увезли ее к себе и насильовали всю ночь. А к утру увезли домой, и оставили там.

Когда она утром пришла в себя, то ничего не помнила о том, что было. Но поняла, что ее в бессознательном состоянии использовали вполне определенным образом. И где-то через неделю у нее появились описанные нарушения психики!

Я срочно вылетел в Германию и в течении 10 дней по два раза в день делал сеансы гипноза с нейро-лингвистическим программированием. Голоса постепенно ослабевали и наконец полностью угасли. Настроение улучшилось, страхи полностью прошли. И она вновь стала такой, как была – жизнерадостной и ветреной девчонкой. Она уехала в Англию и живет там до сих пор. Она вышла замуж, родила ребенка. С тех пор прошло 12 лет и голосов больше не было! Правда, она один раз приезжала в Москву на поддерживающее лечение.

Таким образом, если стоять на радикальных позициях, то шизофрения тоже является психосоматическим расстройством. Ведь известны случаи, когда при пожаре в психиатри-

ческой больнице пациенты выходили из апато-абулического состояния. И спасали имущество, других пациентов, проявляя при этом достаточно сильные эмоции. А потом опять постепенно уходили в себя от невыносимой реальности.

Многие годы в психотерапевтической среде бытовало мнение, что лечить шизофрению при помощи психотерапевтических методик категорически непозволительно. Мотивировалось это тем, что такой больной может вплести психотерапевта в свой бред с непредсказуемыми последствиями. И я думаю, что это мнение появилось только потому, что таких пациентов пытались лечить при помощи насильственной методики – императивного гипноза.

Я считаю, что человека, больного шизофренией, вполне можно (и **НУЖНО!**) лечить при помощи современных психотерапевтических методик. При шизофрении человек уходит из реального мира из-за разочарования в прежних ценностях. Надо найти для человека новые ценности, ради которых стоит жить во внешнем мире. И с помощью Машины времени уничтожить те события жизни, которые спровоцировали шизо-аффективные реакции.

Но в этом деле есть одно очень серьезное ограничение: у пациента с этой болезнью не должно быть поражено ядро личности. Если оно не поражено, то такие больные чувствуют шизофренические симптомы как что-то тягостное, чуждое их личности, которое управляет их реакциями и эмоциями и от которых они сами не могут освободиться. И им впол-

не можно помочь!

А вот если у человека поражено ядро личности, он сам не осознает своей болезни, хотя всем окружающим это не только прекрасно видно, но и вызывает необходимость его изолировать от общества. У шизофреника с поражением ядра личности умирает Внутренний Ребенок. Или же полностью выходит из-под контроля, что проявляется в гебефрении. И такому человеку помочь почти невозможно. Хотя, конечно же, даже такая форма шизофрении – не приговор на всю жизнь. Это я понял на примере лечения одного своего пациента.

Однажды, ко мне приехала на консультацию мать со своим сыном. Он страдал простой формой шизофрении, то есть не контактировал с внешним миром, был апатичен, абсолютно безынициативен. И на консультации он не проронил ни одного слова, сидел с полужакрытыми глазами и что-то бормотал. Все мои ухищрения по привлечению его внимания закончились провалом.

После получасовых мучений я повернулся к матери и сказал, что ничем не могу помочь – психотерапия должна проводиться хоть в каком-либо контакте с личностью человека, пусть даже он будет формальным. Но мать заплакала и сказала, что я являюсь их последней надеждой, что им сказали, что только я таких больных лечу, и так далее и тому подобное.

Я все равно попытался отказать им, так как на тот момент

не видел никаких перспектив относительно этого мальчика. Но мать меня уговорила и я все-таки взял его на лечение без всякой гарантии. Он подчинялся прямым приказам (говоришь ему: «Ложись!» и он ложился). Поэтому я вводил его в гипнотическое состояние и делал те техники, которые я обычно с такими пациентами делаю.

Естественно, никаких результатов от своих сеансов я не увидел. Но я заметил, что мальчик очень ухожен: чистый, с подстриженными волосами и ногтями, отутюженной одеждой и так далее. И я понял, что мать очень заботится о нем, что в случае с такими больными бывает редко. И я, сделав технику, поворачивался к матери и давал четкие инструкции – что и как ей надо изменить в отношении к ребенку, какие воспитательные приемы применять, чтобы стимулировать его к выходу из себя.

Они уехали и я много лет не знал о судьбе этого мальчика. Но как-то мать позвонила мне и попросила, чтобы я полечил еще одного такого же ребенка ее знакомой. Я же сказал, что зачем я буду брать такого ребенка, если я не смог помочь ее ребенку. И она мне сказала: «Вы знаете – где сейчас Василий? Он учится в институте!» Я думаю, что мать осознала и изменила некоторые аспекты своей жизни. И состояние ребенка улучшилось.

При работе с пациентами, у которых есть бредовые установки, сверхценные идеи или же галлюцинации, очень важно добиться критики к этим состояниям. Если это вам удаст-



ся – считайте, что вы уже на 50 процентов вылечили своего пациента. Дело в том, что эти люди искренне уверены, что их преследуют, что вечный двигатель можно построить, что голоса, которые они слышат из соседней квартиры – реальные (и т.д. и т.п.). При наличии подобных бредовых установок необходимо, чтобы человек своим голосом ответил – да, мои страхи были не верными, мне **КАЗАЛОСЬ!**

У меня была пациентка, которая жаловалась на то, что ее преследуют неизвестные люди в метро – куда бы она ни пошла, они следуют за ней, постоянно меняются, чтобы она ничего не заподозрила. Также ей казалось, что в квартире на пять этажей выше той квартиры, в которой она живет, есть несколько человек, которые говорят о ней, осуждают ее.

Эта квартира тоже принадлежала им, и она неоднократно поднималась вверх, чтобы поговорить с этими людьми. Но, естественно, никого там не обнаруживала. Когда я ей указывал на это, она объясняла, что они как-то узнавали, что она поднимается на лифте и успевали убежать.

Когда я пытался объяснить, что если она не слышит, как разговаривают люди в квартире на этаж выше, то она никак не может слышать разговаривающих людей на пять этажей выше, она замолкала, долго думала, а потом говорила: «А вдруг это возможно?» Тогда я сказал ей, что это ей только кажется, что это на самом деле галлюцинация! И что если она будет упорствовать в этом своем мнении, то это будет говорить, что она психически больна. И только после этого

она согласилась, что это **МОЖЕТ** ей казаться.

Когда эта моя пациентка согласилась, что это ей может казаться, то считай она уже вылечилась. Она **ОТКАЗАЛАСЬ** от паранойяльной идеи! Я провел ей несколько сеансов лечения нейро-лингвистическим программированием и все ее страхи прошли!

Психологически здоровый человек видит, что другой человек что-то делает. И если эти действия не касаются его, на этом внимание переключается на что-то другое. Тревожный человек спрашивает себя: «А зачем он это делает?» Параноик же анализирует этот поступок **ОТНОСИТЕЛЬНО СЕБЯ**, то есть он заранее предполагает, что любое событие в жизни может принести ему вред.

Бред преследования в таких случаях основывается на ошибочном предположении, которое психиатры называют паранойяльной идеей. Франкл считает, что паранойя – это нечто, связанное с гипертрофией смысла. Правда, с его точки зрения, эта гипертрофия не составляет этиологии психоза, это скорее всего симптоматология.

Например, человеку кажется, что он изобрел вечный двигатель. Он строит модель, приносит ее в патентное бюро и показывает ее специалистам. Естественно, через некоторое время машина останавливается.

Если у человека нормально работающая психика, то он вынужден согласиться, что ошибался. И «вечный» двигатель отправляется пылиться на чердак. Если же у человека изоб-

речение вечного двигателя является паранойяльной идеей, то он скажет, что не так рассчитал параметры, не те поставил шестеренки и что когда он машину переделает, то она заработает. И хоть кол ему на голове теши – он от своего не отойдет!

Конечно, лечить шизофрению психотерапевтическими способами очень трудно. И опасно – приходится всегда быть настороже и не сказать ничего такого, что может дестабилизировать состояние пациента. А так как никогда не знаешь – что может дестабилизировать их психику, то это может быть опасно!

Для многих психотерапевтов лечение шизофрении бывает совершенно бесполезным занятием, так как они не понимают больных. Если же они понимают их, то такая работа для ЭТИХ психотерапевтов опасна, так как из-за неустойчивости своей психики они могут сами выйти из состояния психического и психологического равновесия.

Те психотерапевты, которые могут лечить шизофрению, должны и понимать этих людей и при этом не попадать под «очарование» болезни. Они подобны собакам – волкодавам. Или кошкам – крысоловам. И способны не только снять симптомы, но и в такой степени вылечить пациентов, чтобы те на длительное время полностью социализировались.

В 2013 году я на майские праздники ездил в Чебоксары, из которых приехал в Москву. И там мне позвонил мой бывший пациент Андрей. Где-то примерно в 1995 году я его ле-

чил от галлюцинаций. Он был студентом третьего курса. И как многие студенты жил студенческой жизнью, «забывая» об учебе. Естественно набрал «хвостов» и встал вопрос об отчислении.

Он испугался и стал интенсивно заниматься. И перед экзаменами три дня подряд не спал, тревожился – «хвост» был как у лисы. И в какой-то определенный момент ему стало казаться, что по крыше ходят люди, он слышал их голоса. Понятно что он попал в психиатрическую больницу и лечился там три месяца.

После этого он пришел ко мне на лечение. Я ему сделал несколько сеансов рефрейминга. Но самое главное, что я ему внушил – что это не шизофрения, а шизофреноподобное расстройство личности. И что это не навсегда! И что он вполне может жить и радоваться жизни, что приступы не неизбежны. После моего лечения у него полностью прошли все признаки болезни и в психиатрическую больницу он больше не попадал.

Он был вынужден бросить учебу и начать работать. Работал он хорошо и неплохо зарабатывал (был менеджером). Понятно, что работа есть работа и на ней бывает все. На одной из работ он сделал большую растрату. И его чуть не посадили в тюрьму. Он тогда серьезно думал покончить с собой. Но родственники помогли и он быстро вышел из этой ситуации. К моменту консультации создал какой-то интернет-бизнес. То есть я увидел вполне нормального и здорового

го человека. Правда у него плохо складываются отношения с женщинами (а у кого они особенно хорошо складываются?)

Но при всем при том я увидел некую паранойяльную настроенность. Когда он пришел ко мне, он все время говорил, что на моих книгах и на моих методах можно зарабатывать миллионы. Я его останавливал, пытался узнать побольше о его жизни, о психическом состоянии. Я ему говорил, что Бог дает такое количество денег, которое тебе действительно необходимо для развития. Но он все время возвращался к этой идее.

И я понял, что у него безусловно и 100% нет шизофрении. Но я увидел некоторую неадекватность, некую ангажированность. Это, конечно же, не разрушающая личность паранойя. Видимо, когда я его лечил, то полностью заблокировал шизофреническое РАЗВИТИЕ. Но та БАЗА, на которой у него был срыв психики, осталась. Те параметры психики, на основе которых у него началось шизофреническое развитие, естественно, остались в неприкосновенности.

И он это прекрасно чувствует! И говорит, что ему надо хоть раз в два-три месяца приходить к психотерапевту. Делать что-то, а потом приходить и отчитываться. То есть он не может обойтись без поддержки. И если бы я работал в Чебоксарах, я бы ему эту поддержку оказывал.

В его случае я получил возможность лонгитюдного исследования которое подтверждает, что психотерапия останавливает шизофренический процесс. Я практически на 100%

уверен, что если бы я его тогда не пролечил, он бы уже давно сгнил в недрах психиатрической больницы. А уж в профессиональном плане он был бы ноль (то есть ему бы дали инвалидность и ...)

При лечении шизофрении психотерапевтическими способами происходит собирание человека как пазлов. И чем больше отщепленных частей Я будет найдено в процессе лечения, тем лучше. Вначале, естественно, надо провести работу в НЛП-парадигме. На втором этапе **ОЧЕНЬ** полезно работать с таким пациентом в психоанимации. А затем обязательный этап – интеграция этих частей с помощью кинестетических якорей.

В начале надо заякорить часть Я, ответственную за сохранение стабильности психики (это на самом деле часть Я, ответственная за самосохранение). То же самое сделать с отщепившейся частью (например, это часть Я, ответственная за появление галлюцинаций) Затем спросить последнюю – согласна ли она интегрироваться в психику? Если да, то обратиться к части Я, ответственной за самосохранение: «Сейчас я буду интегрировать эту часть Я. Когда она соединится с тобой – останови движение руки».

При помощи этой технологии мне удалось интегрировать в единую психику даже двойственную личность. У меня была пациентка, которая периодически теряла контроль над собой. Особенно часто это происходило ночью или в состоянии легкого алкогольного опьянения. Она становилась буйной,

агрессивной, чрезвычайно сексуальной. О своих действиях в это время она ничего не помнила и узнавала о них или от других людей или же по беременности. При этом на приеме передо мной сидела чрезвычайно женственная, скромная и тихая женщина.

Во время сеанса я разговаривал с отщепленной личностью напрямую, голосом. И мне пришлось очень тяжело, пока я не уговорил ее интегрироваться обратно. Она хотела доминировать в психике и делать все, что хочет. И только угроза заключения в психиатрическую больницу и подавления сильными нейрорептиками заставила ее пойти на договор обмена.

Он заключался в том, что по мере возможности 1 Я будет выпускать ее «погулять», если она гарантирует, что не будет «закусывать удила» и переходить границы закона и приличия. После этого я поставил якоря и слил их. И эти «буйства» почти сразу прекратились.

А теперь я приведу очень показательный случай – как давление родителей может привести на грань появления шизофрении.

Артем. 12 лет. Занимается хоккеем в серьезной детской команде (вроде даже олимпийского резерва). Но последнее время появилась скованность в ногах и ему трудно даже просто ездить по льду на коньках. С трех лет отец внушал ему, что он обязательно должен стать хоккеистом. Как говорил отец на предварительном собеседовании его дедушка был

хоккеистом и вроде бы даже изобрел хоккей с шайбой. Сам он тоже занимался хоккеем, но «по здоровью» не смог заниматься этим профессионально. И решил, что это сделает сын!

И с пяти лет Артем стал играть в хоккей. И в начале было все хорошо! Но отец постоянно следил за всеми его играми в хоккей и ругал за ошибки. И заставлял его заниматься все больше и больше. А все остальное ограничивал – не давал ему играть в компьютерные игры. Мальчик очень хорошо играл на рояле, неплохо рисовал. Но вынужден был бросить все это – отец все подчинил спорту.

И вот после одной неудачи на льду, тренер удалил его на скамью запасников. Отец устроил ему грандиозный скандал. После этого он при выходе на лед стал скованным, не чувствовал ног (и немудрено!). И естественно делал еще больше ошибок. И с этим они пришли ко мне.

Мальчик на словах хочет заниматься спортом. Но когда мы с ним остались наедине, я вывел его на откровенность и понял, что он очень недоволен отцом, что все ограничения он вынужден исполнять, но это ему все очень не нравится. И вроде бы все не так плохо – детям часто не нравится давление родителей, но ничего в этом страшного нет.

Но на втором сеансе я сделал стандартный рефрейминг против скованности. А потом дал символ-образ «Поляна». И тут такое началось! Я на основе этих образов понял, что внутри него назревает огромная проблема! После сеанса он



НИЧЕГО не помнит о психоанимации. И это говорит, что бессознательное воспользовалось моментом и заблокировало сознание. И стало в символической форме выдавать такое...

Он увидел поляну в виде множества островков – остров школы, остров хоккея, остров его любимой компьютерной игры, остров музыки, остров рисования и так далее. И тут же появилась черная дыра которая стала поглощать острова! Он сказал, что эта дыра на половину человек, наполовину дыра (отец!?). Она поглотила все острова, кроме хоккея.

Я понял, что происходит очень опасный процесс и сказал ему, что надо что-то с этим делать. А он сказал, что он ничего не может сделать, что дыра злая и ничего не хочет слушать. Я ему сказал – подумай, любая проблема решаема! И он стал уговаривать дыру выплюнуть острова. Она вроде бы сделала это. Но это оказались маленькие острова, которые символизировали отдельную руку, ногу, глаза, печень и так далее (кошмар!).

Я опять стал настоятельно просил его что-нибудь придумать нестандартное. Он сказал, что может помочь только добрая дыра-человек. Он позвал ее. Она стала бороться! Но черная дыра не слушала, поглотила эти маленькие острова и потащила остров с хоккеем вперед. А там во все небо разгорелся пожар! (шизофрения?)

Тогда я уже, чуть ли не крича в полный голос, сказал, что туда нельзя, там можно сгореть. Тогда и Артем сам присо-

единился к доброй дыре-человеку. И они совместными усилиями перебороли злую дыру. И она выплюнула все острова.

Я с облегчением вздохнул и сказал что теперь расставь все острова в виде архипелага чтобы легко можно было перейти с острова на остров. И когда можно и нужно отдыхать на них. А когда нужно перейти на острова хоккея или музыки. И на этом я завершил сеанс.

Работа с ним еще раз подтвердила мою мысль: «Путь к здоровью – физкультура, путь в могилу – спорт». Я считаю что в бессознательном Артем уже началась дезинтеграция – шизофренический процесс. И бессознательное через эти образы пыталось мне об этом сообщить. И то что он смог с доброй дырой (то есть со мной) перебороть злую дыру, внушает мне оптимизм.

Боже! Я давно так не ругался, когда после сеанса разговаривал с отцом!!! Но к большому сожалению, видимо отец совсем больной на голову. И он больше сына ко мне не привел! Но я хоть надеюсь, что то, что я сделал, поможет Артему начать сопротивляться (тем более, что у него наступает время тин). И он справится! Дай Бог!

Это было написано много лет назад! Так вот! Недавно я был в гостях у друга отца этого парня. И спросил – как там Артем? И он мне сказал, что с Артемом все хорошо. Понятно, что отец меня не послушался и заставил сына продолжать тренировки.

И вот однажды на него провели силовой прием и он силь-

но повредил шею. Из-за этого он «вынужден» был бросить спорт. Поступил в творческий вуз, окончил его и сейчас прекрасно работает и добился больших успехов в своем творчестве. И весел, жизнерадостен и здоров во всех отношениях! Я подозреваю, что только таким образом он смог освободиться от жесткого давления отца – нашел легальный способ!

Еще пара случаев, подтверждающих реактивный психосоматический характер случаев «шизофрении». И эффективность психотерапии.

Володя, Москва. На лечение его привела бабушка с жалобами, что у него бывают устрашающие галлюцинации, когда монстр в хоккейной маске и с бензопилой в руках гоняется за ним. Также он «ерничал», то есть у него были элементы геб-ефренического поведения. Выяснилось, что его мама, когда ему было 5-6 лет НАСИЛЬНО заставляла его смотреть ужастики! (убил бы ее!) Я, конечно же, не смотрел этот фильм. Но был фильм «Резня бензопилой в Техасе». Там преступник носил маску вратаря в хоккее! И те страхи, которые Володя испытал, смотря этот фильм, вылезли в конце концов, в галлюцинации!

Основной сеанс, когда я смог заблокировать галлюцинации – рефрейминг с частью Я, в результате деятельности которой появлялись галлюцинации. Когда я к ней обратился, она предъявила претензии Володе, что он ее отрезал. Сначала я ее заякорил во время разговора с ней. Потом спросил – со-

гласна ли она слиться с остальной психикой. Затем обратился к 1 Я и попросил его сделать самовнушения на то, что ты часть Я, мне нужна и я люблю тебя и прошу вернуться в психику для того, чтобы приносить пользу и для того, чтобы он мог использовать ее потенциал во благо организма. И в это время поставил якорь на 1 Я. Затем слил якоря. В это время Володю всего корчило, у него дергались руки и ноги, мимические мышцы тела.

После интеграции отщепленной части Я он сам провел больше 20 сеансов МВ. И когда пришел ко мне через месяц, это был другой человек. На приеме он был спокоен, ерничанья нет, производит впечатление повзрослевшего. Я провел диагностический сеанс психоанимации. Он увидел поляну. На ней стоит его дом. А рядом с ним -избушка, из трубы вьется дымок. Там живут монстры. Он зашел к ним и понял, что их уже не боится, а относится с юмором.

Затем он увидел, что внутри него белый и черный воин стоят в боевых стойках. Я сделал договор обмена – они заключили перемирие, так как они оба обладают примерно одинаковой силой и гражданская война может разрушить психику.

Также он однажды пришел ко мне с чувством вины, что подрался в колледже с теми, кто над ним подсмеивался (мог бы сдержаться, перевести все в шутку, но не сделал этого). Я его поздравил с тем, что он начал эффективно защищать себя. И сказал ему, что в подростковой среде уважают силу.

«Если раньше к тебе придирались, а ты идиотски улыбался, то сейчас ты поступил так, как принято в подростковой среде – ты защищал свое достоинство кулаками. И сначала надо показать всем, что ты «вооружен и очень опасен», а потом уже возможно построить более спокойные отношения. И теперь и отношение к тебе и твое отношение к себе будет более адекватным».

Володя, после того, как понял, что все качества и свойства личности можно использовать себе во благо, начал лепить своих монстров из пластилина (он их называл чертиками). Бабушка была против, так как думала, что это проявление болезни. И он не знал – можно это делать или же нет?

Я переформировал его отношение – это укрощение «демонов» для защиты от болезни (как в буддизме – демонов укротили и поставили охранять веру и храмы). Володя как бы материализовывал их и заточал в фигурках – консервировал их там. Он, лепя их, как бы отправляет их из своего внутреннего пространства в пластилиновые фигуры. И символически избавлялся от них. Также я ему внушил, что это основа для его будущей профессии – ведь есть масса людей, которые смотрят ужастики. Почему не использовать этих монстров для создания сюжетов таких фильмов?

И как-то он мне прислал фотографии очередной партии монстров. И моя жена – художник и доцент художественно-графического факультета, сказала, что их вполне можно выставить на какой-либо художественной выставке.

Следующий пример. Андрей, 18 лет, с 12 лет болел простой формой шизофрении, инвалид 2 группы, неоднократно лечился в психиатрической больнице. До болезни проявлял большие способности к рисованию. Заболел после того, как во дворе его начали терроризировать подростки. Они смеялись и издевались над ним. После этого он стал бояться выходить на улицу, замкнулся в себе. Перед манифестацией болезни на даче убил змею и пытался убить ящерицу.

В начале я его пролечил техниками, основанными на принципах нейро-лингвистики. Состояние немного улучшилось, но в его рисунках (черной шариковой ручкой) была масса колючих и режущих деталей. А рисунки по характеру были очень «детскими», совершенно не сравнимыми с тем, что он рисовал до болезни.

При психоанимационной работе я предложил ему поискать в лесу ту часть Я, которая в страхе убежала внутрь, боясь того мира, в котором он жил и живет. Я предложил ему найти проводника и вместе с ним идти на поиски. И из леса появился муравьед.

В лесу он увидел змею. Он покормил ее и попросил ее дать ему яд, который убьет его болезнь. Затем мы стали искать в лесу лекарство от страха. Я предложил ему идти по дороге и внимательно смотреть – что ему может подойти? Он нашел разные травы и корешки (весьма причудливые по форме). И каждый раз я спрашивал: «Хватит тебе этого для того, чтобы сварить лекарство?» И каждый раз он говорил, что надо

найти еще. И мы искали до тех пор, пока он не сказал, что хватит. Затем мы вышли к лесной избушке, где он увидел друга. И тот помог ему правильно сварить эти травы. Затем он выпил этот отвар.

На следующий день мы опять искали в лесу часть Я, убежавшую от внешнего мира. Во время путешествия он увидел сильно дрожавшую ящерицу. Он протянул к ней руку. И ящерица поднялась по ней и спряталась в его одежде.

На следующем занятии мы продолжали искать отщепившиеся части «Я». Я попросил его подождать проводника на опушке леса. Вышла змея. Я его спросил, что может быть это и есть отщепившаяся часть Я? Он ответил, что в его теле есть дыра, которая соответствует по размерам змее. И он впустил эту змею в свое тело.

На этом психоанимационная работа была закончена. Когда они с матерью примерно через месяц пришли ко мне на прием, он показал мне свои рисунки. Хотя это и были карандашные срисовки с фотографий, они были сделаны МАСТЕРСКИ (!) Прекрасно были переданы свет и тень, объем и так далее. Мать сказала, что он теперь ходит на подготовительные курсы в художественное училище (правда, она провожает его туда и обратно). И собирается осенью поступать в него.

## *Тот, кто нам мешал, тот и поможет?*

Евгений. Пришел ко мне с жалобами на жизнь корявую. До 28 лет был девственником якобы из-за кривого члена. Многие годы у него был голос, который его обвинял и даже приказывал себе делать вред. Затем он как-то смог с ним договориться. И голос стал просто комментировать его действия. Потом, когда он стал ходить ко мне, он стал пытаться его использовать во благо себе. Но голос или выдавал ему какую-то чушь или отказывался сотрудничать.

Потом этот голос сказал ему, что это месть и вина за что-то совершенное в его жизни. Я обратился к части Я которая вызывала этот голос и спросил ее – за что делается наказание? И стал считать годы, чтобы узнать – когда произошло это событие. Оказалось в 4-5 лет. Я ему тут-же сказал, что по христианским воззрениям ребенок до 7 лет безгрешен. И что этот грех только с точки зрения родителей таковым является. И что 1 Я уже взрослый человек. В результате эта часть Я согласилась больше не гнобить его за детские грехи и использовать этот канал во благо.

После этого я попросил Евгения передать этой части Я Образ Я. И попросил ее сотрудничать с 1 Я в тех целях которые важны для него.

Затем в Машине времени он увидел свои занятия по медитации на Ладого. Евгений всегда интересовался целитель-



ством и экстрасенсорикой. И крыша у него поехала во время этих занятий. Мы поработали и с этой частью Я. После сеанса я сказал ему что у него есть уникальный канал разговора и получения информации из своего бессознательного. И что его можно использовать для получения информации из коллективного бессознательного, как это делал Магомет. А можно использовать как Ванга или целители с экстрасенсорными способностями для лечения людей. Я сказал ему что телепатия реальная вещь. И с таким каналом можно четко узнать что происходит с человеком и лечить его. Что он естественным образом владеет уникальной способностью. И надо это использовать.

А сейчас я приведу рефрейминг при шизофреноподобных расстройствах в развернутом виде.

Я провожу эту технику с теми пациентами, у которых есть элементы расщепления психики. Это или диагностированные шизофреники или глубокие шизоиды.

И здесь я приведу пример работы с реактивным галлюцинозом. Я лечил одну пациентку, у которой галлюцинации устрашающего характера появились после того, как она изменила мужу. Ее измена была однократной, в общем-то совершенно случайной, как бы результатом стечения нескольких факторов, которые и бросили ее в объятия этого человека.

Но после того, как это произошло, она ужаснулась своему поступку. И хотя муж ничего так и не узнал, она очень пе-

реживала и бичевала себя за то, что сделала. И иногда она вставала перед зеркалом, обращалась к самой себе и ругала последними словами. Через некоторое время после этого у нее и появились слуховые галлюцинации, в которых мужской голос угрожал ей расправой, говорил очень плохие вещи про нее и ее семью.

Я предположил, что чрезвычайный стыд за содеянное привел к перегрузке психики и комплекс переживаний был вытеснен в бессознательное. Но так как она не простила себе эту измену, то часть Я, которая помогла ей это сделать (по ее желанию) не смирилась с тем, что вся вина легла на нее. Она обиделась и отщепилась от основной личности. И изнутри повела с обидчицей «партизанскую войну».

После введения в гипнотическое состояния я обратился к отщепившейся части:

*– Часть Я, которая делает слуховые галлюцинации, ты меня слышишь?*

*– Да.*

(в этот момент я нажимаю на левое плечо пациентки)

*– Я приветствую тебя и благодарю тебя за то, что ты со мной вышла на контакт. И я знаю, что когда ты делаешь галлюцинации, то ты таким образом пытаешься принести пользу. Это так?*

*– Нет.*

*– Нет? Очень интересно! Ты что же – таким образом приносишь организму вред?*

*– Нет.*

*– Значит, получается, что ты делаешь эти галлюцинации, чтобы таким образом напомнить 1Я о своем существовании и выразить свою обиду?*

*– Да.*

*– 1 Я вытеснила тебя из общего внутреннего пространства, насильно заставив отщепиться, стать изгоем. Это так?*

*– Да.*

*– А это связано с тем неблагоприятным поступком, который сделала 1 Я?*

*– Да.*

*– Мне хотелось бы знать: ты помогала 1Я сделать это?*

*– Да.*

*– По ее приказу?*

*– Да.*

*– Мне хотелось бы узнать твое настоящее имя. Ты являешься частью Я, которая ответственна за получение организмом удовольствия?*

*– Нет.*

*– Ты часть Я, которая ответственна за реализацию женской роли?*

*– Нет.*

*– Ты часть Я, которая ответственна за совершение полового акта?*

– Да.

(и тут я понял, что, скорее всего, я на верном пути, так как пациентка на консультации сказала, что стала холодна в половом отношении даже с мужем)

– *И ты сделала все то, что хотела I Я, но теперь становишься виноватой в этом. Это так?*

– Да.

– *Получается так, что I Я навесила на тебя всех «собак» и выгнала вон.*

– Да.

– *Тогда я понимаю твою обиду. Но ты знаешь, что I Я уже сожалеет о содеянном с тобой? Во время этой измены она была несильно, но пьяна. И это сняло все моральные ограничители, которые в ином случае сработали бы. А когда она осознала, что натворила, ей стало ужасно стыдно. И если бы она не перенесла этот стыд на кого-либо, то организму было бы очень плохо: ведь она в том состоянии могла даже наложить на себя руки. Ты согласна?*

– Да.

– *И ты, часть Я, ответственная за совершение полового акта, выступила громоотводом, выполнив очень важное дело для организма. И поэтому я прошу тебя забыть обиду (ведь ты существуешь для того, чтобы приносить пользу организму) и вернуться в общее внутреннее пространство. Ты согласна?*

*– Да.*

*– Тогда я обращаюсь к части Я, ответственной за самосохранение. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*(в это время я нажимаю на правое плечо пациентки)*

*– Я приветствую тебя и благодарю за то, что ты вышла со мной на контакт. И я пришел к тебе с такой бедой. Ты знаешь о том, что 1Я мучают слуховые галлюцинации?*

*– Да.*

*– А ты знала, откуда они идут и с чем связаны?*

*– Нет.*

*– Оказывается, что 1Я навесила всех «собак» на часть Я, которая ответственна за совершение полового акта, обвинив ее в том, что произошло. 1 Я решило, что ее вины в этой измене не было, что это были козни этой похотливой части. И она выгнала эту часть Я за пределы общего внутреннего пространства. Естественно, часть Я, которая ответственна за совершение полового акта, не согласилась с этим: ведь она выполняла приказ 1 Я. И начала выказывать свою обиду 1Я при помощи угроз, начав ее пугать.*

*– Но теперь эта часть Я, которая ответственна за совершение полового акта, поняла, что это была вынужденная мера со стороны 1 Я. Если бы оно так не поступило, то психика вообще могла рассыпаться. И эта*

*часть Я, которая ответственна за совершение полового акта, забыла обиду и хочет вернуться в общее внутреннее пространство и продолжать приносить пользу организму, так, как она это умеет.*

*– Часть Я, ответственная за самосохранение! Ты ведь прекрасно знаешь, что если все оставить так, как есть, то это может привести к шизофрении. А это очень опасно для организма. И нужно срочно принимать меры – возвращать отщепеншуюся часть в общее внутреннее пространство. Ты можешь помочь это сделать?*

(рука начинает то останавливаться, то опять качаться, движения идут сначала слева направо, то вперед назад. Я воспринимаю это как сомнение этой части Я. И вновь обращаюсь к ней)

*– Ты сомневаешься, что сможешь это сделать?*

*– Да.*

*– А если я помогу вам найти дорогу друг к другу, ты справишься?*

*– Да.*

*– Тогда я сейчас соединю вас друг с другом. А ты часть Я, ответственная за самосохранение, втянешь часть Я, ответственную за совершение полового акта, обратно во внутреннее пространство.*

(после этого я нажимаю одновременно на оба якоря и внушаю)

*– Так! Часть Я, ответственная за самосохране-*

*ние! Притягивай часть Я, которая ответственна за совершение полового акта. Сильнее тяни ее! Сильнее! И когда ты ее притянешь в общее внутреннее пространство, останови движения руки.*

*(когда рука останавливается, я говорю)*

*– Я поздравляю все части Я с возвращением части Я, которая ответственна за совершение полового акта. А теперь я обращаюсь к ней самой. Ты меня слышишь?*

*– Да.*

*– Ты вернулась в общее внутреннее пространство на свое старое место?*

*– Да.*

*– И теперь ты вновь будешь приносить пользу организму так, как ты это можешь?*

*– Да.*

*– И не будешь больше делать слуховые галлюцинации?*

*– Да.*

*– Тогда я обращаюсь к 1 Я. Мы только что интегрировали изгнанную часть Я, которая ответственна за совершение полового акта в общее внутреннее пространство. Теперь ты ее больше не будешь ругать?*

*– Нет.*

*– Тогда живите в мире друг с другом. А я прощаюсь со всеми.*

При проведении психоанимационной цепочки «Слова-камни» надо говорить такому пациенту: «У тебя очень на-

дежный корабль! Правда одно время твоя команда не выполняла твоих приказов. Но теперь бунт подавлен! И корабль и команда слушаются тебя. Ты никогда не утонешь! Ты теперь всегда будешь на поверхности!»

При работе в символ-образе «Движение по реке вниз» у пациентов с шизофренией **ОЧЕНЬ** часто река распадается на несколько проток. И я прошу выбрать основное русло и заделать боковые протоки. И через это дать команду бессознательному с помощью символов: «Мое мышление будет находиться в твердых берегах, я не позволю ему растекаться!»



# **Глава 88. Лечение зависимостей психотерапевтическими методами**

Современная наркология пытается разными методами отворачивать человека от приема алкоголя внутрь своего организма: методами условно-рефлекторной терапии, введением лекарств, запугиванием (кодирование) и так далее. Но принципиально положительное отношение к алкоголю у пациента при этом почти всегда сохраняется неизменным.

Практически ни один нарколог не считал (да и до сих пор мало кто из них считает), что при помощи алкоголя человек адаптируется к миру, что алкоголизм в первую очередь является социальной болезнью. И, по большому счету, лишать человека возможности употреблять алкоголь в некоторых случаях смертельно опасно для него.

Естественно, как только действие рефлексов или же страха перед алкоголем у пациента уходило, он начинал пить еще больше. В общем, если сказать более грубо, советская наркология считала пьющих людей бестолковыми придурками, которые сами не знают, что хотят, маленькими детьми, которые играют с опасной игрушкой, не понимая этой опасности.

Мы все – наркоманы по своей природе! Великая эволюция для того, чтобы стимулировать животное к выполнению жизненно-важных действий (поиска еды, размножения) при-

думала своеобразные «кнут и пряник».

Когда животное голодно, оно испытывает все возрастающие по мере усиления голода неприятные ощущения, которые ЗАСТАВЛЯЮТ его вскочить и бежать на поиски пищи. В это время в кровь выделяются специальные вещества, которые вызывают у него беспокойство и тому подобные эмоции.

Когда же животное находит еду, организм «благодарит» его волной блаженства с помощью выделения в кровь эндорфинов. Простая и гениальная система!

Но человек настолько умен, что нашел ЗАМЕНИТЕЛИ эндорфинов (например морфин, который находится в маке). И таким образом шунтировал этот процесс, то есть начал получать незаслуженное удовольствие. И из-за чего у многих людей появляются ОЧЕНЬ серьезные проблемы.

Алкоголь – самое лучшее лекарство, которое человек создал. Я написал целую книгу «Как употреблять алкоголь долго, безопасно и с удовольствием», в которой это доказал. Я сам каждый день уже в течение 30 лет употребляю за ужином 1-2 бокала сухого красного вина. И не только не стал алкоголиком, но и как вы, уважаемые коллеги, видите по моим книгам (а на данный момент у меня вышло 38 книг, 5 написаны, но не изданы), интеллектуально не только сохранился, но и расту. Да и в социальном и семейном планах у меня все хорошо.

Ведь я практически полностью освободился от комплек-

сов и страхов, которые меня в молодости делали больным. И «заливать» их большими дозами алкоголя мне не надо. Я употребляю алкоголь для расслабления после рабочего дня и получения заслуженной «премии» за хорошую работу. И вы прекрасно понимаете, что мой опыт однозначно позволяет сказать, что алкоголизм и наркомания возникают не просто от того, что человек их употребляет.

Но, к сожалению, как любое лекарство алкоголь в больших дозах становится ядом. А при частом употреблении больших доз – наркотиком! И если психотерапевт будет работать только в плане избавления от алкогольной зависимости, а не будет решать личностные проблемы пациента, то его пациент обязательно начнет пить снова.

Есть такое выражение: «Наиболее ярые трезвенники вырастают в семьях алкоголиков!» И это действительно так. Эти люди с молодых ногтей нагляделись на те «художества», которые выписывали их родители под винными парами. И если эти дети от этого сильно страдали, то они давали себе детскую клятву: «От алкоголя ВСЕМ плохо! НИКОГДА в жизни я не выпью ни капли!»

И когда такие люди, будучи уже взрослыми, берут в руки рюмку, внутри них включается базовая «материнская» программа отвращения к алкоголю, которая по своей силе воздействия на их поведение может быть сравнима с инстинктом самосохранения.

А вот у алкоголиков и наркоманов индивидуальное раз-

витие складывалось так, что они или вообще не получили этих блок – программ или же они были очень слабенькими. И природное влечение к наркотическому удовольствию у таких людей в конце концов победило все социальные ограничители.

Прежде, чем начинать лечение алкоголика психотерапевтическими методами, врач должен четко осознать, что эта болезнь не так проста, как это казалось советским наркологам. И что настоящих алкоголиков очень мало! Большинство людей являются пьяницами, пусть даже запойными.

Настоящий алкоголик этот тот, у которого сломана система уничтожения алкоголя в печени с помощью алкогольдегидрогеназы. Ему помочь нельзя и единственный его выбор – отказ от алкоголя навсегда!

Конечно и пьяницам чаще всего помочь очень и очень сложно, так как работает огромное количество факторов, которые ввергают его в дальнейшее употребление алкоголя.

Люди во время опьянения регрессируют в свое психологическое прошлое – вплоть до раннего детства, с проявлением в их поведении многих элементов поведения того возраста. Или же употребление алкоголя срывает его в необузданную агрессию, когда вынужденно затаенная в трезвом состоянии злость, вырывается наружу.

Это позволяет нам резонно утверждать, что алкоголь может использоваться для компенсации детских обид, страхов и комплекса неполноценности. В этом случае человек при

помощи алкоголя сбрасывает непосильное внутреннее напряжение.

Также алкоголь позволяет помирить амбиции с реальностью в том случае, если у человека недостаточно высокий уровень энергии для их реализации.

Алкоголь также позволяет человеку смириться с одиночеством (или лучше сказать адаптироваться к нему) – реальным, когда человек живет один, и психологическим, когда хоть человек и живет в семье, но чувствует себя одиноким, так как нет духовной близости. В этом случае человек в алкоголе как бы находит партнера, с которым дурачится под винными парами.

Алкоголь притупляет или же временно освобождает человека от ощущения Краха, снижает Страх и облегчает чувство Вины. Не следует также забывать об играх по Берну, когда алкоголь является третьим в игре «Ты алкоголик, я жена алкоголика». И еще **ОЧЕНЬ** во многих других случаях люди используют алкоголь как способ ухода от проблем.

Например, один из самых запомнившихся мне пациентов пришел на лечение из-за угрозы инвалидности. Его сердце пошло в «разнос». И никакое лечение не помогало. А связано это было с тем, что он очень много пил. А пил вследствие бесперспективности своего бытия. Он был главным редактором одной из газет, но в условиях удушающей цензуры мог проявить свое творчество только в алкогольных «выкрутасах». И тут уж он «творил» на полную катушку и так, что

натворил себе болезнь.

Вначале я его пролечил внушениями в гипнозе, для того, чтобы снять страх перед болезнью. А затем обучил своей системе саморегуляции организма. Идея управлять собой ему так понравилась, что он стал искать и запоем читать разную литературу по вопросам саморегуляции, которую он только мог добыть.

И, в конце концов, создал свою собственную систему саморегуляции восточного типа, которую признали в стране. И с тех пор не выпил ни грамма алкоголя! Я знаю это точно, так как мы много лет вместе ездили по стране и преподавали свои системы саморегуляции. Его бессознательное отказалось от симптома, от необходимости употреблять алкоголь, так как он стал полностью удовлетворен своей жизнью.

Понятно, что есть и вторая причина неумеренного употребления алкоголя – получение дополнительного удовольствия. Если жизнь человека скучна и однообразна, если он не Творец, а чувствует себя винтиком в механизме общества, ему становится чуть ли не жизненно необходим алкоголь.

Ведь отрицательные эмоции он получает чуть ли не автоматически. А вот с положительными... Достаточно часто проблема! Вот и тянется рука к рюмке.

Та часть Я, в результате деятельности которой у человека появляются проблемы с употреблением алкоголя, на самом деле является частью, ответственной за доставление организму удовольствия.

И она, узнав о том, что на свете существуют очень простые способы выполнения поставленной перед ней цели, выбирает алкоголь и требует его все в больших и больших количествах. Она убогим своим умишком решила, что самый простой способ делания своей работы – заставлять 1 Я заливать в себя все больше и больше алкоголя.

Это связано, естественно, со склонностью человека достигать своих целей как можно более экономным путем. А так как бессознательное мыслит на уровне 6 летнего ребенка, оно не понимает пагубности этого пути.

Приведу пример того, что алкоголь у одного моего пациента был адаптогеном. Василий, 42 года. Пришел ко мне с жалобами на приступы потери сознания, судороги, прикусывание языка во время приступа и пену у рта. 9 лет назад он закодировался от приема алкоголя. И с тех пор не выпил ни грамма спиртного. Но семь лет назад, совершенно без видимой причины, у него развилась эпилепсия.

В результате углубленного анализа его психики я выяснил, что алкоголь был достаточно серьезным «балансиром», который позволял ему справляться с теми внутренними конфликтами, что образовались в детстве. Но доза спиртного была такой большой, а необходимость использовать этот «балансирующий» психики была такой частой, что его семья встала на грань развода. И он был вынужден отказаться от спиртного. Лишение этого балансира привело к тому, что внутреннее напряжение, когда достигало максимума, стало прорыв-

ваться наружу в виде мышечных судорог.

В результате лечения нейро-лингвистическим программированием, «Машиной времени» и ПАТ мне удалось разрядить эти комплексы. И приступы эпилепсии стали проходить без потери сознания. А потом они и вовсе исчезли! И уже много лет он не только не пьет, но у него нет и судорог.

А вот еще один пример моего лечения проблем с употреблением алкоголя, который связан с примерами, полученными от ближайших родственников.

Татьяна, Москва. Пришла ко мне с жалобами на то, что последние годы она начала терять контроль над употреблением алкоголя. И больше всего ее тревожит то, что в состоянии алкогольного опьянения она едет куда-нибудь в ночной клуб одна и... со всеми вытекающими последствиями! (когда говорила об этом, то заплакала). В МВ увидела три события: 1. Мать разговаривает с подругой в ванной и говорит ей: «Смотри – муж выпил весь одеколон!» 2. В следующем сюжете увидела дом бабушки с дедушкой в Одессе. Там был маленький домик типа летней кухни, в котором жил ее дядя. И она увидела чуть ли не свинарник и пьяного дядю. И сказала: «Дядя алкоголик. алкоголик!... алкоголик!!!» 3. В следующем сюжете увидела мать, которая в то время стала хорошо зарабатывать. И увидела ее веселой и постоянно чуть пьяной.

Анализ показал, что внутри нее в результате образовалась часть Я, которая считала, что чем больше будешь пить, тем



успешнее ты будешь. И пить не в притонах и не одеколон. А в ресторанах и виски. Она из богемной среды и эта среда ее тоже определенным образом стимулировала на постоянное употребление алкоголя. И когда она ко мне пришла, то сказала, что не хочет полностью отказываться от алкоголя. Но научиться контролировать. И мы вначале начали работать именно в этом направлении. Но через некоторое время у нее было несколько неприятных моментов, когда она все равно срывалась.

И в конце концов она решила, что в насыщенной и интересной для нее жизни алкоголь в принципе не нужен. И сказала, что по молодости она употребляла некоторое время героин. Но потом поняла, что это ее может разрушить. И САМА отказалась от любых наркотиков! Я понял, что у нее есть внутренняя сила и мотивация (не стать такой как родственники!) для того, чтобы жить без алкоголя. И мы сделали блокировку этой части Я, которая требовала от нее алкоголь. Она обратилась к этой части и сказала, что она может и хочет получать удовольствие от жизни от своих дел. И та согласилась!

Через месяц она ко мне пришла на поддерживающий сеанс и сказала, что алкоголя в ее жизни нет! И что при этом жизнь ее стала не тусклой и депрессивной, а ярче и насыщеннее. Она наконец-то в своей сфере наладила контакты, начала зарабатывать, к ней поступили очень перспективные предложения в плане раскрутки ее бизнеса. Я почти уверен,

что она полностью и навсегда справится и с алкоголем. Если она смогла справиться с героином.

А это пример эффективности работы в психоанимации. Татьяна, Москва. Пришла ко мне с просьбой помочь ей справиться с влечением к алкоголю. Живет 8 лет во втором браке с любимым человеком. И первые годы их жизнь была – сплошной праздник, то есть они частенько, даже днем, выпивали вместе.

Но потом он стал ограничивать это дело. А она, если они выпивали вместе, не могла остановиться, пока не допьет все, что есть в доме. Понятно, что и она и он обеспокоены этим. Поэтому и пришли ко мне на лечение.

И я сделал ей вводный сеанс, который по своей идее направлен только на привыкание пациента к сеансам и на установление контакта с бессознательным. Но иногда сразу начинает выплескиваться очень серьезный материал. Посмотрите сами!

На поляне увидела себя восемнадцатилетнюю, одетую в сарафанчик. И увидела, что что-то темное на краю поляны хочет сделать ей плохо (в это время заплакала).

*– Я хочу ее защитить! Я встаю между нею и этим темным... Теперь оно не может сделать ей зло.*

*– Но надо сделать так, чтобы это темное не смогло в будущем сделать этой девушке плохо.*

*– Да, надо набраться сил у камня, который находится недалеко от поляны. Это камень силы. Я иду к*

нему. Там около камня стоит женщина тридцатилетняя. Это тоже я. Я прошу у нее помощи.

– Вдруг начинается ливень. Как бы силы природы борются с этим злом. Это не злой ливень. Такое ощущение, что боги не знают, что они хотят. Я не ухожу, я рядом с камнем. Сильный ветер. У меня руки поднимаются вверх. Я прошу силы у светлых сил. Молнии сверкают, но мне не страшно. Почему-то появился заяц. Он у моих ног – как собачка. Дождь затихает. Появляется солнце.

– Где эта темная сила?

– Она еще не ушла, но отошла. Она стала серой. Я могу видеть себя, вижу поляну. Я кланяюсь камню, сажая зайца на плечо.

– Может быть, заяц обладает силой, которая защищает эту девушку?

– Да, я могу оставить его как стража. Темное становится как туман и уходит. И теперь здесь все будет хорошо!

– Где-то на этой поляне растет цветок, чем-то не похожий на другие. Поищите его!

– Да, я вижу цветок. Чем-то похож на. Он небесно-голубого цвета. Мне нравится на него смотреть. Мне хочется о нем заботиться.

– Как вы можете это сделать?

– Я буду приносить ему пить, есть. Он как бы олицетворяет. Когда он умрет, рядом вырастет другой. Мне

*его жалко!*

*– Но ведь это нормально, в природе обязательно должна быть смена поколений. Вы только можете продлить ему жизнь, чтобы рядом с ним росли долгие годы его дети и внуки.*

*(плачет)*

*– Жалко, что он так мало живет! Я могу взять его на небо.*

*– Но вы-то сейчас не на небе, а на земле.*

*– Не знаю. домой его взять нельзя.*

*– Подумайте.*

*– Не знаю.*

*– «Не знаю» – это пассивность, это детский лепет!*

*Ищите нестандартные выходы.*

*– Ну, если у них такая короткая жизнь. они утром рождаются, вечером умирают. Я не могу продлить ему жизнь!*

*– Если человек считает, что он не может – он не может. А что вы можете сделать? Подумайте как следует. (надолго задумалась).*

*– Ему чего-то не хватает.*

*– Чего?*

*– Может быть, ему одиноко. Он другой среди цветов на поляне.*

*– Где вы можете ему найти пару?*

*– В другом месте, где растут такие же цветы.*

– Где?

– Почему-то рядом с домом, где ухоженная земля, цветники.

– Вы можете взять эти цветы и пересадить на поляну.

– Могу, но я не хочу их туда сажать. Потому что этот цветок такой же, как те, что растут у дома. Они не злые, но они не хотят его пускать к себе. Мне их, что ли уговаривать?

– Не знаю.

– Хотя, если я его принесу. Мы просто пройдемся, посмотрим. Наверное, я его не буду сажать в отдельную клумбу, я его посажу рядом с другим цветком. Как люди – когда они первый раз приходят на работу, они сначала присматриваются. Так и цветы. Цветок в современном мире, а девочка там..

– Теперь вы все сделали для цветка?

– Он присматривается... Он какой-то другой становится...

– Какой?

– Он как-то изменяется. Он становится более богатым. Респектабельным каким-то. Ну как человек, который до этого ничего не имел. Дай ему деньги, власть. Я не знаю хорошо это или плохо? Или это среда обитания.

– Что вы можете сделать, чтобы этот цветок не ис-

*портился?*

*– Ему надо искать достойную пару (вздыхнула). Но его надо искать. (засмеялась). Почему-то цветок стал бродягой. Он надел плащ. Взял с собой собаку. он стал самостоятельным и пошел. А на той клумбе осталось очень много его деток!*

Вот такая большая работа была произведена мной всего только на одном сеансе! Ну и как вам это? Говорит это о эффективности сочетания гипнотического состояния с психодинамикой?

Я понимаю, что в первой части работы моя пациентка защищалась от чего-то плохого, что может ее поглотить (возможно это связано с ее неумеренным потреблением алкоголя). А вторая часть? Что она означает? Ее попытки социализации? Ее попытки освобождения от какой-то другой зависимости? И я сам пока не вполне понимаю всего, что здесь происходило? Но после 5 сеансов такого лечения у нее проблемы с неконтролируемостью употребления алкоголя исчезли!

Еще один пример того, как можно работать с этими проблемами. Валентина, Москва. Пришла ко мне с просьбой помочь наладить ее отношения с алкоголем. Последнее время (после расставания с мужем) она разучилась останавливаться в этом «деле».

Символ-образ «Поляна»

*– Она какая-то безжизненная. Песок. Проплешины.*

*Она какая-то искусственная. (долго молчит) Она стала такой после пожара. Но если ее изменить, то она восстановится. В ней есть жизнь. Надо убрать старые деревья, оставшиеся после пожара. И она станет такой же, как была. (долго молчит) Все, сделала!*

*– А полить траву?*

*– Она питается от земли.*

*– Тогда ждите, когда она восстановится... (вздыхнула)*

*– Летний дождик все смыл.*

*– Что смыл?*

*– Остатки пыли. Трава растет. Но ей нужен обычный период для восстановления.*

(поляна в том виде, в котором она ее увидела, символизирует ее состояние после семейного краха. Но в ней есть силы, чтобы восстановиться и начать новую жизнь. Только для этого надо избавиться от всех иллюзий, которые у нее были).

*– Хорошо тогда пусть она восстанавливается. А Вы представьте себе предмет, который символизирует проблему, от которой Вам приходится лечиться.*

*– Это сложенные обгоревшие деревья. я не могу их просто так убрать. С ними надо что-то сделать. Я думаю, что их надо распилить на мелкие кусочки и сжечь. Только надо оградить костер, чтобы не повредить траву. А пепел я развею по ветру. Это сосновый лес. Он светлый и чистый. Ветер развеивает пепел. А на месте костра выросла трава.*

(И вот она демонстрирует, что готова приложить усилия. И стереть даже остатки этих отрицательных эмоций, этого краха)

*– Отлично! А теперь ищите или дорогу или тропинку, которая уходит с этой поляны.*

*– Это тропинка, которая спряталась между кустами черники. Ее трудно заметить. Но она утоптана. Я иду по ней. Озираюсь по сторонам. Пришла к озеру. Вода темная. Это торфяное озеро.*

*– Что вам хочется сделать?*

*– Взять лодку и покататься. Я плыву. На носу сидит заяц. Я просто плыву.*

*– Плывите сколько хотите. любуйтесь этим озером и получайте от этого удовольствие.*

*– Я почему-то попадаю в туман. Он вызывает панику у меня!*

*– Что вы можете сделать?*

*– Надо осмотреться... С одной стороны туман светлее...я вижу, что заяц что-то делает и туман слабеет в этом месте. я направляю лодку туда. Я выплываю из тумана. Там другой берег. Тропинка, которая ведет к дому. Этот дом. (МОЛЧИТ) Это древняя Русь. перевернутые крынки. В доме русская печь, тканые дорожки, самовар. Как-то все очень уютно в этом доме!*

*– Что вам хочется сделать?*

*– В этом доме живет женщина тридцатилетняя. А*



*заяц, который расчистил туман, это ее отец. Он может превращаться. Это их дом. Почему-то они меня ждали. Они мне почему-то нужны. Они наполнили меня энергией и силой. А теперь они еще должны меня от чего-то защитить.*

*– От чего?*

*– Я не могу с ними разговаривать. они сами знают.*

*– Хорошо, тогда вы можете уйти?*

*– Нет. Надо еще побыть. (долго молчит) Сейчас они говорят, что я должна идти и наверное взрослеть. Они могут, но они не хотят, чтобы я была с ними всегда. Они хотят, чтобы я научилась защищать себя. У меня такой возраст. Хотя мне здесь восемнадцать лет. Они благословляют меня.*

(Мы видим, что она обращается к ресурсам своей психики, которые помогают ей найти выход из сложной жизненной ситуации. И через психологическое взросление научиться управлять своими влечениями).

На следующем сеансе я предложил ей представить, что она находится в лабиринте.

*– Я вижу ее в лабиринте. А я находясь сверху. Буду знать – как ей идти? Но я не могу помочь ей выйти. Так как она находится в закрытой части лабиринта, из которого нет выхода.*

*– Подумайте – как все таки выйти?*

*– То, что я вижу сверху. Это большое, теплое, жел-*

*тое. Оно меня поднимает и ставит еще выше над лабиринтом. Теперь я вижу выход. Я могу выйти. Я выхожу!*

*– И что вы видите снаружи?*

*– Темный лес. И думаю – зачем мне куда-то идти?*

*... Я его не боюсь! Если надо я пройду.*

*– Хорошо! Что вам тогда хочется сделать?*

*– Я понимаю, что лес – это примитивно. Мне хочется поговорить с этим ярким, светлым, желтым. Оно для меня высшее существо. Это как разговариваешь с буддийским монахом, который знает то, что ты не знаешь. Я знаю что это принесет мне спокойствие. Сначала мы просто сидим друг против друга. Говорит: посмотри – как создан мир? Можно слетать в космос. Посмотреть мир спокойно. Я как будто плаваю в космосе и наслаждаюсь этой легкостью, свободой. Ну, а теперь можно спуститься в лес. Хочется поделиться тем теплом, к которому я прикоснулась.*

*– С кем?*

*– Со зверями. Они меня не боятся. Лес темный. Мы идем – я и звери. Как-то все становится светлым, зеленым. Трава. Цветы распускаются. Мы идем – не знаю куда. Неважно куда. Главное идти! Зла я нигде не чувствую.*

(Здесь мы видим, что она, для того, чтобы адаптироваться к реальности (темный лес) и людям (звери), обращается к своей духовности. И она помогает ей взглянуть на свою

жизнь, на ситуацию, в которой оказалась, новым взглядом. И это помогает ей вновь начать двигаться по жизни, возродить в себе радость жизни).

Я пока не имею катамнеза. Но надеюсь, что у нее все будет хорошо!

Если человек не хочет полностью и навсегда отказаться от употребления алкоголя, то во время 6-шагового рефрейминга надо довести до сведения части Я, ответственной за употребление алкоголя, информацию об опасности неумеренного употребления алкоголя. И добиться, чтобы она согласилась с тем, что вела организм к пропасти. Затем надо найти ей три новых, социально-приемлемых способа делания ею своего дела. А потом договориться с нею, что она перестанет требовать от 1 Я более ста граммов алкоголя в день, на другой день даст перерыв организму. И ни в коем случае не будет требовать опохмелки.

Затем надо создать новую часть Я, которая будет следить за выполнением договора. И не даст его нарушить, встав плотиной на пути лишней дозы алкоголя.

Если у человека, наряду с алкогольными проблемами, есть еще и психосоматоз, то надо проверить – не является ли болезнь защитой от алкогольного безумия. Надо обратиться к части Я, которая ответственна за болезнь, и спросить ее – не использует ли она болезнь для борьбы с алкоголем. Если она скажет, что это так, то это **ОЧЕНЬ** хорошо для дела избавления от алкоголизма! После этого надо обратиться к 1 Я

со словами: «Вот видите, оказывается Ваша болезнь сделана вашим бессознательным для того, чтобы Вы не могли так пить. С его точки зрения это еще более опасно, чем болезнь. И если Вы хотите избавиться от болезни, Вам придется бросить пить. Вы согласны?» После того, как человек согласится, надо заключить договор обмена между первым Я и этой частью Я.

### *Работа с наркозависимыми пациентами*

У наркозависимых людей очень часто имеется некая диссоциация между сознательным отношением к наркотику и бессознательным влечением к нему. Такое ощущение, что часть Я, в результате деятельности которой появляется влечение к наркотику, изолирована от всей остальной психики.

Это на самом деле часть Я, которая ответственна за доставление удовольствия. А если заглянуть еще глубже, то ею вполне может быть Внутренний Ребенок. Если его в детстве родители полностью «замордовали», если нормальное получение от жизни удовольствия было запрещено, то он, встречаясь с наркотиком, начинает его использовать на полную катушку, не обращая внимания ни на какие внешние увещевания.

Он как бы оукливается, изолируется от мира, который приносит одни неприятности и заставляет тяжело и без «премиальных» работать на реализацию чужих целей. И в этом

изолированном состоянии он совершенно не знает о угрозе от наркотика жизни и здоровью.

Патологическое влечение у наркомана граничит с паранойальным бредом. Сильнее влечения к наркотикам может быть только инстинкт самосохранения. Правда, иногда еще против наркотика может сработать творческая часть, – если она развита и активна внутри человека. Иногда для избавления от наркотика могут сработать родовые связи.

И я в начале обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой появляется влечение к наркотику и довожу до нее мысль о чрезвычайной опасности этого деяния для организма.

Потом прошу пациента обратиться к этой части Я с приказом перестать требовать наркотик. На втором этапе я делаю рефрейминг со сменой Образа Я для того, чтобы Внутренний Ребенок знал, что 1 Я взрослый человек и вовсе не обязан подчиняться ВСЕМ родительским заветам. Весьма полезно обратиться к Внутреннему Родителю. И сделать так чтобы он запрещал под угрозой «родительского» наказания прием этой дряни.

Затем надо провести рефрейминг с легализацией получения взрослых удовольствий и Рефрей-минг с легализацией лично-значимых целей

При лечении людей, у которых есть проблемы с алкоголем и наркоманов, я часто использую кинестетические якоря.

Самый простой способ – поставить якоря сначала на трез-

вое состояние, а затем на пьяное. В состоянии опьянения можно легко ввести при помощи обонятельных и вкусовых ощущений. Всегда, когда нам надо сделать регрессию, нам достаточно заставить человека вспомнить запах, который связан с этим состоянием. Расспросить алкоголика как можно подробнее о его последней пьянке, что делал, что чувствовал.

По мере того, как он вспоминает, он становится как пьяный. В это время поставить якорь. И затем ассоциировать их, чтобы заставить их существовать одновременно. Видимые результаты совместного использования обоих якорей весьма замечательны.

Клиент впадает в состояние неясного сознания или же бессознательное состояние от 3 минут до 1,5 часов. В этот момент клиент крайне беззащитен и надо следить за ним, т.к. он никогда до этого не испытывал одновременно и состояние опьянения и состояние трезвости.

Этот момент можно вполне эффективно использовать для введения постгипнотических внушений. Но категорически нельзя говорить: «Вам больше не хочется выпить!». Нужно утверждать положительное.

Например: «Вы сможете найти такие варианты поведения, которые позволят вам удовлетворить себя в той же мере, какой вы достигали с помощью алкоголя.» Если человек говорит, что он нас не понимает, сказать: «Конечно, вы меня не понимаете, но чем меньше вы понимаете меня сознательно,

тем в большей степени вы будете способны к положительной реорганизации своего поведения».

Можно работать с якорями так.

1 этап. Заякорить положительные и отрицательные ощущения от наркотика на разные руки. Затем слить якоря, то есть надавить на них одновременно. В это время у человека могут появиться очень необычные ощущения (ощущение движения в голове, переливающейся жидкости, головокружения, легких болей в голове и так далее).

Попросить пациента кивнуть головой, когда эти ощущения пройдут. И пока он не кивнет, внушать ему: «Теперь часть Я, ответственная за получение удовольствия, знает, что наркотики приносят не только удовольствие, но и много неприятного. Теперь одни ощущения будут сочетаться с другими и желание получить «кайф» у вас будет намного меньше».

2 этап. Заякорить страх смерти и положительные ощущения от наркотика и слить якоря.

3 этап. «Дохлая кошка». Попросить пациента положить руки на колени ладонями вверх. Затем попросить его ярко и образно представить, что на правой ладони лежит наркотик (например, в виде ампулы). Нужно, чтобы пациент вспомнил ощущения от наркотика как можно более подробно. И затем как бы положить этот «кайф» на правую ладонь рядом с наркотиком.

Затем попросить пациента зафиксировать свое внима-

ние на левой ладони. И **ОЧЕНЬ** экспрессивно внушать ему: «Смотрите, на вашей левой ладони лежитдохлая кошка, которая пролежала на солнце целую неделю – гадкая, мерзкая, вонючая! По ней ползают черви!!! Трупный запах касается вашего носа и вас начинает тошнить от него!» И когда на лице пациента появится гримаса отвращения, плотно прижать обе ладони друг к другу и крепко держать их. Обычно пациент инстинктивно пытается их разнять. Но ладони надо держать до тех пор, пока он не успокоится.

И пока он не успокоится, нужно производить ему императивное внушение (по типу кодирования): «Теперь ты от наркотика будешь получать **ТОЛЬКО** неприятные ощущения! Где бы ты ни был, что бы ты ни делал в будущем, появление мыслей о наркотиках будет вызывать у тебя тошноту и отвращение!!!»

### ***Использование Психоматрицы для введения информационного «вируса» в патологические доминанты***

О Психоматрице и Психоскальпеле читайте в моей книге «8 принципиально-новых способов управления своей психикой» (скачайте с моего сайта)

Надо попросить человека сесть, закрыть глаза и начать «упиваться» желанием выпить. В это время вы должны нажать тупым предметом на волосистую часть головы и произ-



нести такой текст:

*«Ты спокоен и уверен в себе! Алкоголь для тебя – яд! Он медленно убивал тебя, превращал в животное... И ты сознательно, добровольно и навсегда отказался от него. Твое решение непреклонно! И ты никогда и ни по какому поводу не откажешься от него!*

*Ты хозяин своей жизни! И если ты решил бросить употреблять алкоголь навсегда – так и будет! Ты можешь жить, радоваться жизни и получать удовольствие без алкоголя. У тебя полностью и навсегда исчезает желание выпить что-либо спиртное!*

*И теперь НАВСЕГДА ты становишься равнодушным к алкоголю! Где бы ты ни был, что бы ты ни делал, в какие бы ситуации не попадал в жизни – ты будешь эффективно управлять собой без алкоголя».*

Нажимать тупым предметом нужно не очень сильно, не как в Психоскальпеле. Должна появиться средней интенсивности боль, которую человек легко будет переносить. И держать давление все время, пока вы будете произносить текст. А потом МЕДЛЕННО в течении 20-30 секунд ослабляйте давление.

В этом случае возникает доминанта, на которую этот текст записывается. А при медленном ослаблении доминанта алкоголя ВПИТАЕТ доминанту Психоматрицы. И информация из Психоматрицы перейдет в алкогольную доминанту. И она неизбежно станет другой! Что приведет к тому, что она

перестанет «ныть» и требовать «сладкого».

## *Работа с символ-образом «Запретный плод»*

При лечении людей, у которых есть проблемы с дозой при употреблении алкоголя, надо стимулировать их к тому, что они все-таки сорвали этот плод (они обычно в этом случае отказываются прикасаться к нему, как бы говоря, что их проблемы можно решить только полным отказом от алкоголя). Но так как это опасный продукт, то надо стимулировать их на то, чтобы они нарезали этот плод на мелкие кусочки. И съесть один из них. А остальное положить в рюкзак – на потом, чтобы употребление запретного плода было в будущем гарантированно регулируемым.

Для того, чтобы помочь алкоголику понять психологические корни его проблемы, надо предложить ему закрыть глаза, расслабиться и увидеть перед собой слово «алкоголь». Затем предложить ему войти в него, почувствовать это слово. И ждать! И вполне возможно, что он через некоторое время увидит какие-либо ключевые события своей жизни, которые толкнули его в алкогольную пропасть.

Алкоголики – очень эмоционально-ранимые существа. Так же как и очень внушаемые. Поэтому так долго в нашей стране не умирает кодирование от алкоголизма. И можно использовать эти их качества для борьбы с влечением.

На сеансе надо предложить пациенту написать некролог

на свою смерть и эпитафию на надгробном камне. Он должен сам выбрать причину смерти (из-за пьянки попал под поезд, выпал из окна и т.д.). Ему также можно предложить представить себя трупом в морге с привязанной к ноге биркой с его фамилией. И все это он должен озвучить своим голосом перед психотерапевтом.

Также очень полезно заставить пациента подписать и произнести перед своими родными и близкими такую клятву. Если у него нет еще серьезной зависимости, но она грозит в недалеком будущем, то клятва такова.

Клятва человека,

которому угрожает развитие алкоголизма:

“Я, \_\_\_\_\_

торжественно и принародно заявляю:

при употреблении алкоголя я **ТВЕРДО** и **НЕУКЛОННО**

буду выполнять три принципиальных ограничения:

1. Каковы бы ни были обстоятельства жизни, как бы ни складывалась ситуация, я буду пить не более 100 г алкоголя в перерасчете на водку в день!

2. Никогда и ни под каким предлогом не буду опохмеляться.

3. Не буду пить 2 дня подряд.

Я позволю жене контролировать выпитую мной дозу алкоголя. И обязуюсь не злиться на нее за это!

Число Подпись

А потом надо повесить эту клятву на стену в том месте, где

он **ОБЯЗАТЕЛЬНО** ежедневно будет ее видеть (например, на зеркало в ванной, где он ежедневно бреется). И она будет каждый день напоминать ему о принятом Решении.

Если же человек признал, что является алкоголиком и решил отказаться от употребления алкоголя навсегда, то надо подписать и прочитав перед родными и близкими следующую клятву.

Клятва алкоголика.

Я, \_\_\_\_\_

находясь в ясном уме и без всякого внешнего принуждения, заявляю:

Я алкоголик!

Я не могу устоять перед этим веществом.

Любая доза алкоголя, по какой бы причине она ни попала в меня, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** ввергнет меня в запой.

И я принимаю принципиальное Решение:

Я отказываюсь от алкоголя **БЕЗУСЛОВНО** и **НАВСЕГДА!**

Никогда и нигде, ни при каких обстоятельствах я не буду употреблять никаких спиртных напитков!

Это мое твердое решение,

от которого я не отойду **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ** и **НИКОГДА!**

Число Подпись

## *Работа с игроманией*

При работе в НЛП-парадигме надо обратиться к части Я, ответственной за желание играть. И сказать ей:

*– Ты думаешь, что первый твой выигрыш был случайностью? Нет! Это крючок, на который тебя посадил дьявол!!! Перестань слушать его сладкие речи о возможности быстрого и без труда обогащения. Это невозможно! Все на белом свете имеет свою цену, за все приходится платить. И только то, чего ты достиг тяжким трудом, принесет тебе пользу».*

При игромании очень хорошо использовать символ-образ: «Выигрыш в лотерею». Известно, что люди, выигравшие большие деньги, плохо кончили. Но игроманы этого не понимают и паранойяльно стремятся к выигрышу. В этом упражнении главное – как клиент тратит деньги? Эта техника обладает сильным гармонизирующим эффектом, но связана с сильными эмоциями, которые пациент при этом испытывает.

Приведу пример того, как я лечил игромана.

Евгений, Москва. Обратился ко мне с жалобой, что работает в Москве уже 7 лет, но заработная плата как была в начале, так и осталась. Во время сбора анамнеза выяснилось, что он чуть ли не игроман, что в свободное время вместо того, чтобы зарабатывать дополнительно, он играет в страте-

гические игры и бездумно «серфингует» по Интернету.

Год назад второй раз женился, но вместе не живут – она в одном из регионов, а он в Москве. И я решил было, что у него Внутренний Ребенок был когда-то «замородован» родителями и ему было запрещено реализовывать лично-значимые цели (как это в БОЛЬШИНСТВЕ случаев и бывает с людьми, которые не развиваются в личностном и социальном плане).

Но оказалось, что у его Внутреннего Ребенка НЕТ (!) лично-значимых целей. И передо мной встал очень большой вопрос – что можно сделать в этом случае? И в конце концов я решил, что в подобных ситуациях есть чуть ли не единственный выход.

Тогда я обратился к Внутреннему Ребенку и спросил его: «Может быть ты будешь давать энергию той части Я, которая ответственна за зарабатывание денег?» Я исходил из того, что если 1 Я будет много зарабатывать, то Внутренний Ребенок сможет больше получать удовольствия. И он согласился!

Тогда я создал новую часть Я, которая ответственна за зарабатывание денег. И попросил Внутреннего Ребенка помогать ей.

Затем я дал задание Евгению заполнить контракт на достижение 9 конкретных целей за три года – 3 цели за 3 месяца, 3 цели за год и 3 цели за 3 года. Он определил желаемый уровень заработка, который надо достичь к концу 3 месяцев, наметил покупку машины и так далее и тому подобное. И я

надеюсь, что все это даст этому «медведю» пинок, который его научит «летать»!

## Глава 89.

# Психотерапевтическое лечение экзистенциальных проблем

Очень часто в практике психотерапевтов появляются пациенты с экзистенциальным кризисом. Вроде бы у человека все хорошо, он даже достигает серьезных успехов в социуме. И в какой-то момент он начинает хандрить, все становится неинтересным, он начинает «выгорать» на работе. И это происходит не только с пожилыми людьми – в настоящее время требования цивилизации, бешеный ритм жизни подсекает даже довольно молодых людей!

Экзистенциальный кризис возникает из-за ощущения бесперспективности своей жизни, из-за разочарования в себе, неверия в возможность реализовать себя. При экзистенциальных проблемах у человека нарушена коммуникация с самим собой. В процессе воспитания в него были заложены такие представления, которые мешали реализации творческого потенциала и ограничивали его экзистенциальные горизонты. Эти представления имеют статус родительских программ и легко и просто отказаться от них человек не может.

Такие люди обложены запретами – как волки красными флажками. Им очень трудно самим и на сознательном уровне



не отказаться от старых представлений и принять новые концепции. Что, естественно, приводит к ощущению, что ничего изменить не удастся, как ни старайся. А это приводит к потере интереса к жизни и депрессии.

С моей точки зрения это связано с неправильным воспитанием, с не сформированностью целей и мотиваций у данных людей. Если родители целенаправленно занимались этим (вырастешь, станешь тем-то и тем-то, достигнешь того-то и того-то...И мы будем гордиться тобой!), то человек потом будет стремиться вперед и вверх по лестнице жизни с большой энергией. Он не будет осознавать этого, но будет стремиться ко все большим и большим достижениям потому, что это одобряют Мать или Отец.

Экзистенциальный кризис **ОЧЕНЬ** часто возникает также у тех людей, которым в детстве была запрещена реализация личностно-значимых целей (а таковых в социуме большинство, так как все воспитание направлено на вписывание в социум, на достижение социально-значимых целей).

И Внутренний Ребенок у таких людей вынужден давать энергию на достижение этих целей, так как эти **ПРИКАЗЫ** даны очень значимыми людьми – Родителями. Но на определенном этапе (у кого раньше, у кого позже) он начинает «бастовать», то есть уходить от реализации этих **НЕ ЕГО** целей разными способами. А так как он не может сознательно отказаться от них (эти программы имеют статус Родительских, то есть базовых, основополагающих, определяю-

щих его жизнь), то он начинает или болеть или хандрить, когда ему становится неинтересна его работа, а чем заняться он не знает.

Если он начинает болеть (болею я, поэтому я никак не могу их выполнить. Вот выздоровею.), то уж болеет так, что никто ему не может помочь. Обычно в этих случаях люди никогда НЕ ПОЗВОЛЯЮТ себе выздороветь! Иначе им опять придется заняться постылым делом. И так далее и тому подобное – механизмов возникновения экзистенциального кризиса очень много.

В своих книгах, в своих мастер-классах я все время говорю своим читателям и слушателям: «Понимание смысла и целей своей жизни – самое главное для того, чтобы человек был здоров!» Если человек знает – ради чего он живет?, он становится ЧРЕЗВЫЧАЙНО жизнестойким!

Чем выше целеустремленность человека, то есть чем более оформлено у него представление – чего же он хочет сейчас и в долговременной перспективе, тем стеничнее он становится. Мне, как психиатру, приходилось видеть людей с бредом изобретательства. Их волей, их настойчивостью можно стены разбивать!

Человечество веками использовало для положительного самостимулирования веру и религию. Но большинство якобы верующих людей подобны алкоголикам, которые кодируются от своего пристрастия. И эти тоже пытаются освободиться от экзистенциального страха тем, что «воцерквля-ют-

ся» и становятся рабами церкви.

Хорошо было бы, если бы это действительно помогало, и они успокаивались. И у них не возникали страхи, а на их основе не возникало ни психосоматозов, ни психосоматических атак. Но это совершенно не так – они болеют как все остальные люди!

А это, безусловно говорит о том, что у них на самом деле нет настоящей веры. На самом деле чаще всего это приводит к ханжеству, к некому бравадированию своей истовой религиозностью. Но редко приводит к тому, что человек действительно начинает жить в мире с собой и хотя бы со своими родными и близкими.

Между набожностью и истинной верой пролегает глубокая пропасть. От первой – рукой подать до ханжества. От второй до фанатической самоотдачи.

Критерием истины является практика! Не важно, чем человек занимается и во что верит! Важно, чтобы вокруг него распространялись волны радости и успокоения, чтобы сам он жил в здоровье – физическом, психическом и социальном. И чтобы это помогало всем окружающим становиться гармоничнее.

Истинно-верующие люди – счастливые люди! Искренне и по-настоящему верующий человек не ведает Страх! Человек, имеющий экзистенциальный смысл своего существования, иммунен перед Крахом. Человек живущий по строгим моральным принципам никогда не сделает ничего тако-

го, что приведет его к чувству Вины.

У моей бабушки со стороны отца было три двоюродные сестры, которые с малолетства ушли в монастырь. Потом пришли большевики, монахинь разогнали, а монастырь разобрали на кирпичи. И они всю жизнь прожили втроем и замуж не выходили.

Они жили в маленьком городке Васильсурск на Волге (это те самые Васюки из «12 стульев»). И работы, кроме как на огороде или в колхозе, там не было. И когда мы с бабушкой приходили к ним в гости, они все время, даже не смотря на ограниченность своих средств, что-нибудь дарили мне.

Однажды где-то в 1962 году они мне подарили железный рубль. Счастью моему не было предела! Я тогда закупил себе леску, крючки и впервые начал рыбачить с нормальными снастями. И потом я все время вспоминал о них с любовью и благодарностью.

Будучи уже взрослым, я частенько, когда ехал к бабушке, заходил к ним. И все время удивлялся – как они хорошо живут, насколько здоровы и насколько доброжелательны!

Умерли они в глубокой старости, где-то около 90 лет, тогда, когда я был в армии. Но мне рассказали – как это произошло? Вечером одна из них ложилась спать на русскую печку. Утром ее обнаруживали мертвой. Ее хоронили. Затем через неделю точно так же ушла вторая... еще через неделю – третья. Они ничем не болели, не страдали ни от какой болезни – они просто тихо погасли.

Ведь недаром говорят, что святые, чистые души Бог забирает без болезней и мучений. И они ушли так, чтобы не доставлять неудобств людям – каждая через неделю. На их примере я впервые начал задумываться, что Бог, скорее всего, есть на белом свете.

Но самое важное, что я вынес из анализа их жизни – человек может быть счастлив вне зависимости от обстоятельств жизни! (Вы можете подробно прочитать о том – как я сам для себя искал эту трансцендентальность, в моей книге «Всемогущий разум: человек и его место во Вселенной», которую вы можете скачать из раздела «книги» на моем сайте).

То есть, уважаемые коллеги, я хочу сказать, что без трансцендентальности очень сложно прожить и вам и вашим пациентам. И я уже много лет пользуюсь таким рефреймингом для создания этой трансцендентальности.

Я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой появился экзистенциальный кризис. И говорю ей:

*– Я на 99,9 % знаю, что Бог в той или иной форме существует. А мое бессознательное знает это наверняка! И я хочу тебе доказать, что это так и что нужно перестать вызывать у 1Я эти экзистенциальные страдания. Я обращаюсь ко всему бессознательному, ко всем частям Я. Я хочу узнать: «Бог существует? Есть ли часть Я, которая ответственна за связь с ним? Если это так, то дерни рукой.*

И когда рука дергается (сколько раз я это проводил – она

дергалась ВСЕГДА!), я обращаюсь к этой части Я. И прошу ее это сказать той части Я, которая была ответственна за вызывание у 1 Я экзистенциальных переживаний.

Когда она это делает, я обращаюсь к части Я, которая БЫЛА ответственна за экзистенциальные переживания и говорю ей: *«Теперь ты знаешь, что Бог есть. Это так?»* Когда рука дергается, я продолжаю: *«А это означает, что смерти нет! Образно говоря смерть – СМЕНА Рабочего Тела Ъ, то есть когда ты сделаешь все, что мог сделать в этом мире, Бог тебя забирает к себе. А затем, когда придет время, отправляет тебя в этот мир в новом теле для того, чтобы ты двигался дальше по тому пути, которое он тебе заповедал! Ты согласна со мной?»*. И если эта часть Я соглашается, то страх РЕЗКО уменьшается. Я много раз после такого рефрейминга замечал, что настроение людей РЕЗКО менялось в лучшую сторону. Этот рефрейминг желательно проводить каждому человеку после 30 лет.

Далее я таким пациентам освобождаю личностно-значимые цели (смотрите об этой работе в соответствующей главе). На втором этапе я отправляю пациента в прошлое и прошу его убеждать самого себя из прошлого, что тот может стать мировой знаменитостью, крупным ученым, большим человеком в социуме. И что это нужно ЕМУ, а не кому-либо еще. И сказать ему, что для достижения этого надо делать то-то и то-то, надо пойти учиться туда-то и туда-то (и так далее).

И убедив этого ребенка, помочь ему сделать эти шаги. Таким образом, его двойник начнет учиться лучше, пойдет в кружки по развитию своих способностей, займется тем, что будет полезным для достижения этих целей. И человек должен помочь себе маленькому пойти по этой **НОВОЙ** линии жизни, где тот будет учиться и работать целеустремленно ради достижения этих целей.

И нужно эту работу сделать как можно более тщательно, проработать как можно большее количество деталей, которые в конце концов приведут этого двойника из параллельной линии жизни к успеху. И когда этот двойник достигнет по своей линии жизни настоящего, слиться с ним (как я это уже описывал раньше).

Перед этим надо сжечь старую линию жизни (техникой «Кино»). А затем пойти по этой новой линии жизни в будущее и зафиксировать ее. И здесь очень важно пойти по этой новой линии жизни до 80 лет. И поговорить с самим собой в этом возрасте. И взять у этого себя из будущего амулет, который притянет его на эту линию жизни.

Заканчиваю я эту работу в психоанимационном ключе – провожу пациенту символ-образы «Управление царством», «Денежное дерево», «Клад» и «Слова-камни».

Я пока не могу ничего сказать о эффективности данного комплекса в долговременной перспективе. Но в скором времени после лечения у пациентов эти экзистенциальные метания прекращаются. И они с новой энергией включаются в

жизнь!

Подобного плана технику я делаю пациентам со страхом будущего, экзистенциальным кризисом или же с потерей смысла жизни. В настоящее время у меня лечится молодой человек со страхом смерти и страхом перед будущим. Понятно, что только что прошло коронаро-безумие и многие люди до сих пор запуганы. Да и разговоры о грядущем финансово-экономическом кризисе тоже не добавляют оптимизма. А у него это дошло до навязчивого страха – надо ехать куда подальше, построить дом, обнести его стеной и там за высокой стеной пережить этот период.

Ну, со страхом коронаро-вируса я справился достаточно легко. А вот для того, чтобы разобраться со страхом перед будущим, я отправил Творческую часть Я к Ноосфере получить от нее анализ – как и куда идет ее развитие? И не собирается же она заканчивать свое существование самоубийством? Творческая часть Я ответила, что она не собирается и передала эту информацию части Я, которая вызывала у моего пациента экзистенциальный страх. И уже на следующем сеансе он сказал, что в этом плане стало намного легче.

### *Рефрейминг с мечтой и ее реализацией*

Мы все, кто больше, кто меньше, мечтали, мечтаем и, дай Бог, чтобы мечтали как можно дольше! Мечта, с моей точки зрения – это нереализованная возможность. Я например, не



мечтаю стать космонавтом, потому, что понимаю, что у меня нет ни потенциала, ни возможности (да, честно говоря и желания!) стать им. Но мечтаю когда-нибудь стать примерно таким психотерапевтом, каким был М. Эриксон (а, может быть, еще круче -чем черт не шутит!). Конечно же, это не главное! Главное то, что это здорово помогает мне преодолеть лень и все время развиваться.

То есть наличие мечты говорит о том, что если человек мобилизуется, если он освободится от ограничений, если он поверит в то, что эта мечта достижима, то он вполне может ее достичь!

И когда ко мне приходит человек в состоянии экзистенциального кризиса или депрессии, я долго расспрашиваю его о его мечтах. Затем, во время сеанса, я обращаюсь к Внутреннему Ребенку и говорю ему, что 1 Я очень хочет «поверить в мечту», что если он реализует мечту, то он не только выйдет из депрессии, но и обретет радость жизни.

Таким образом я заручаюсь поддержкой ВР. А далее можно работать по последней версии коррекции шкалы ценностей. Или же создать новую часть Я, которая будет ответственна за реализацию этой мечты. Эта работа может стать для человека мощнейшим антидепрессантом!

Затем я прошу пациента написать на бумаге конечный контракт на достижение 9 целей за три года. И после введения в гипнотическое состояние я прошу 1 Я обратиться к части Я, ответственной за достижение благополучия, и зачи-

тать ей этот список.

А затем уже я сам обращаюсь к этой части Я и говорю, что достижение этих целей жизненно важно для 1 Я – через это он получит смысл своего существования. И добиваюсь чтобы эта часть Я согласилась работать на реализацию этих 9 целей.

### ***Психоанимационная цепочка при жизненных кризисах***

Сначала надо предложить пациенту представить, что он идет по дороге в пустыне. Жарко, печет солнце, его мучает жажда. И кажется, что конца этому пути нет и сил выйти из этой пустыни не хватит. И через некоторое время надо сказать ему: ***«Смотрите – впереди вроде бы оазис! А может это только мираж? Ускорьте шаг и узнайте – что это?»*** И когда пациент скажет, что это оазис и он приближается к нему, надо сказать: ***«Отлично! Соберите свои силы и идите к нему. Спасение близко!»***

(эти символ-образы стимулируют у пациента надежду, что не все еще потеряно. И заставляют его начать что-то делать для выхода из краха).

Перед самым оазисом надо сказать, что на дороге разлеглась Священная корова, которая мешает зайти в оазис. И ему надо что-то сделать, чтобы войти.

(Чаще всего люди попадают в кризисы и в ситуации психо-

логического краха из-за своей негибкости, из-за следования идеалам и догмам. И преодоление этой символической преграды дает намек его бессознательному, что для того, чтобы выйти из кризиса, надо измениться, освободиться от слишком жестких и одиозных представлений, которые и завели было в кризис).

В оазисе надо сказать, что здесь где-то есть Источник сил. И когда пациент его найдет, надо предложить ему попить эту воду, искупаться в ней. И так далее и тому подобное. И когда он почувствует, что отдохнул, набрался энергии и у него теперь хватит сил выйти из пустыни, он должен сказать: **«Я готов!»**

(Эти его слова станут своеобразной клятвой, которую должно будет выполнить его бессознательное: **«Теперь у меня достаточно сил, чтобы выйти из кризиса!»**—)

Затем пациента надо попросить найти Запретный плод и попробовать его. И надо сделать все, чтобы он его хотя бы надкусил.

После этого я говорю: **«Теперь у вас есть силы и есть желание получать удовольствие от жизни. Идите и преодолейте остаток пустыни. И придите к земле обетованной. И когда придете, скажите: «Пришел!»**.

(Эта фраза очень важна. Хотя пациент делает это в своем воображении, он все-таки, хоть и символически, уходит из «пустыни» краха и приходит к «земле обетованной», то есть к нормальной жизни. И фраза: «Пришел!» является некой

констатацией этого выхода).

Трансцендентальность можно создавать с помощью машины времени идя в будущее – в будущие жизни. И у человека появится ощущение, что это будущая реальность. А эта жизнь только этап и подготовка к другим жизням. А проблемы или же болезнь только инструменты для получения необходимых уроков, которые переведут его в новые жизни.

Пример работы с экзистенциальным страхом. Валентина. Пришла ко мне с жалобами на тревогу и навязчивые мысли, что жизнь непредсказуема. Что в любой момент может случиться что-либо плохое и в будущем ей может быть плохо.

Считает себя материалисткой и атеисткой. Хотя и верит, что некая сила, которую она называет Всемирным Разумом, вполне может существовать. На консультации я дал ей задание прочитать мои книги по разумному эгоизму и «Всемогущий Разум: человек и его место во Вселенной». И только после этого прийти ко мне на лечение.

На 1 сеансе я обратился к части Я, в результате деятельности которой появляется тревога о будущем. И сказал ей, что будущее, конечно же, непредсказуемо. Но если жить побожески и по разумному эгоизму, то можно в значительной степени снизить вероятность неприятностей.

А для этого надо выключить «сирену», то есть перестать вызывать у 1 Я тревогу. И помогать 1 Я действовать так, чтобы его будущее было вполне предсказуемым. После этого я обратился к 1 Я и попросил ее передать этой части Я свои

планы на будущее.

После этого я сказал этой части Я, что чтобы сделать будущее более предсказуемым, займись реализацией планов 1 Я на основе разумного эгоизма. Затем я переименовал эту часть Я в часть, ответственную за благополучие организма в будущем. СРАЗУ ЖЕ после сеанса тревога исчезла!

Я проводил ей еще некоторое количество сеансов и разные техники для закрепления эффекта. И тревога больше не появлялась. И меня очень обрадовала фраза, которую она сказала, закончив лечение: «Та жизнь, которой я жила, это не та жизнь, которой я хочу жить!»

### *Работа с экзистенциальным кризисом*

Юрий, Москва. Крупный бизнесмен. Пришел с жалобами на потерю смысла жизни. *«Я достиг всего, деньги у меня есть, властью я наигрался. А что дальше? Менеджером международного класса я быть не хочу, а здесь я достиг вершины и ничего нового и интересного нет – рутина!»*

Психологически – человек в футляре, остро-заточенный инструмент, направленный на достижение цели. Очень мало-эмоционален, гипо-мимичен. С детства разговоры о Боге считал неприличными.

При движении по дороге залез в горы и заблудился там – впереди только ледники и опасные пропасти. Вернулся назад и пошел по расщелине вниз. Пришел к морю, потом направо, арендовал машину, приехал в какой-то город и на перекрестке почувствовал, что никуда не хочет дальше ехать.

Поехал в гостиницу и отдыхал в ней.

После сеанса сказал, что это моя жизнь, у меня все именно так и было. Сказал, что на первой работе залез очень высоко, но там было очень опасно и очень некомфортно. Ушел оттуда со значительным понижением и потерей в деньгах. Потом начал опять подниматься, но через какое-то время потерял интерес и к данной работе.

Во время лечения увидел ряд показательных снов.

Первый сон: *на работе какой-то психологический семинар. И он хочет послушать. Но к нему постоянно подходят люди по служебным делам.*

Другой сон: *какая-то сотрудница нанялась на работу, написала бизнес-план, а потом подарила ему цветы.*

В другом сне он увидел, что его ВИП-менеджер (реально работающий в его компании) пришел к нему в гости в загородный дом. Он отвел его в гостевой домик, а сам сбежал в Москву.

Последний сон: *он где-то учится. Условия комфортные. Ему что-то объясняют, но он плохо понимает.*

В первом сеансе МВ увидел, как поступает в институт. Со своей точки зрения он сдал так, что не должен был поступить. Но оказалось, что поступил. И понял, что не этого он хотел, что это его не радует.

В следующем сеансе МВ увидел, как сломал ногу. При разговоре с этим мальчиком понял, что тот обижен на Бога (Бог меня не бережет!). Мама ему в детстве внушала, что Бог

его бережет. Сказал ему, что Бог тебя бережет – смотри с какой высоты ты упал по своей дурости, мог бы и шею сломать.

В следующем сеансе МВ увидел себя в новом классе. Он тогда очень стеснялся и засунул пальчик в дырку в парте. Учительница увидела и со злым ехидством сказала: «Боже, пальчик!» Ему было очень стыдно. И это унижение связалось с понятием – Бог. И потом ему всю жизнь было стыдно, когда упоминался Бог.

Еще на одном сеансе МВ увидел себя готовящимся вступить в комсомол. И понял, что это для него была защита от Бога.

В следующем сеансе МВ увидел себя на Кубе и как он хотел заниматься спортом, а отец запретил – надо только учиться и не заниматься всякими глупостями. Также увидел, как он бегал там же за конфетами и опоздал на автобус и как ему сильно попало от отца. И он тогда понял, что надо только учиться, нельзя позволять себе никаких удовольствий.

В символ-образе «Дорога» идет по ней, затем поднимается вверх и упирается в вертикальный склон. Но там видит веревочную лестницу и достаточно легко поднимается вверх. Там наверху идиллия – как на Ай-Петри: дом, ручеек, деревья, трава, прекрасный обзор. Садится в позу лотоса, с небес опускается свет. И сидя в этой позе, он сказал себе, что теперь он может опираться не только на друзей, но и на Бога.

При предложении ему символ-образа «Решетка» тут же появилась ассоциация с психбольницей в «Кавказской плен-

нице». Вызвал санитарку, сказал, что хочет поговорить с главным врачом. Его привели в приемную и оставили одного. Он выпрыгнул в окно и был таков.

Недостроенный дом. Не захотел достраивать – «это не мой дом!» Перенесся в одноэтажный дом с русской печкой (реальная комната, в которой жил в 10-ти летнем возрасте) Поиграл в оловянных солдатиков. Затем пошел по дороге и увидел, что священная корова разлеглась на дороге. Но она мне не мешает, я ее просто обхожу. В «Волшебном магазине» взял манускрипт. В кузнице на предложение выковать себе меч, ответил, что доверяет профессионалам, пусть они сделают это. «Я же буду только балансировать и затачивать его».

При подъеме на гору оказалось, что она – самая высокая в гряде. Поднялся на нее и понял, что есть еще более высокие.

Спящую красавицу разбудил, но оставил ее править в замке.

### *Работа с экзистенциальным страхом*

Наталья, Москва. В 4 года кто-то из родителей обещал ее убить. Она после этого дала анафилактическую реакцию на новокаин, заболела тяжелой пневмонией, потеряла чувствительность носа к запахам и до 29 лет оставалась девственницей. При предложении ей символ-образа «Сундук» она увидела, что он закрыт на крепкий замок. Не долго думая, она взорвала его и открыла.



После лечения она вышла замуж за своего пациента (она лор-врач), который долго пытался с ней завязать отношения. Чувствительность носа к запахам тоже восстановилась!

# **Глава 90. Теоретические аспекты возникновения рака и его психотерапевтическое лечение**

Наиболее ярко и зримо психосоматический характер развития болезней проявляется в раковой болезни. Когда человек чувствует, что чтобы он ни делал – выхода нет, у него появляется безнадежность. Когда все его попытки решить проблему проваливаются – он начинает ощущать беспомощность. Когда человек одновременно чувствует и безнадежность и беспомощность, он становится апатичным. А апатичность приводит к подавлению проявлений его жизненной силы. Образуется депрессия... А депрессия – мать всех психосоматозов!

И в результате во многих случаях он сам «выключает» механизмы сопротивления болезни. Во всяком случае, большинство больных раком признают, что за несколько месяцев до начала заболевания они в течение длительного времени переживали чувство беспомощности, безнадежности и безвыходности (Крах).

Известно, что раковые клетки постоянно образуются внутри каждого человека. Но все они отслеживаются и уничтожаются иммунной системой. Внутри каждого человека есть своеобразный «Генплан». И даже в случае, если нор-

мальные клетки организма в каком-либо месте слишком разрастаются (например, в рубцах после ран), они тоже рано или поздно уничтожаются.

Но в одно «прекрасное» время какая-нибудь из этих клеток начинает делиться непрерывно, образуя опухоль. И ничто ее деление и развитие не останавливает! Наверное, вы согласитесь, что это происходит не зря!

Базедовский (1985) в своей работе привел неоспоримые доказательства влияния центральной нервной системы на иммунные клетки. Активность иммунной системы может повышаться или же понижаться в зависимости от состояния нервной системы. То же самое доказал своими исследованиями российский ученый Тиграян.

Был проведен такой эксперимент: студентам показывали фильм о матери Терезе, о том, как она создавала зоны безопасности для людей. У всех студентов после просмотра фильма повысился уровень антител. Можно предполагать, что когда человек становится уверен в своей безопасности, то он более активно борется за свою жизнь. Если же он не уверен в своем будущем, то и напрягаться на выживание (а уровень антител как раз и обеспечивает защиту организма) тоже не будет.

Возможно, наиболее активным исследователем личности раковых больных был доктор Лоренс Лешен. В его описаниях это человек:

– неспособный выражать гнев, особенно в целях самоза-

щиты.

– ощущающий свою неполноценность и не нравящийся самому себе.

– испытывающий напряженность в отношениях с одним или обоими родителями.

– переживающий тяжелую эмоциональную потерю, на которую он реагирует чувством беспомощности, безнадежности, подавленности, стремлением к изоляции, т.е. так же, как в детстве, когда он оказывался лишенным чего-то важного.

Лешен считает, что при этом типичном комплексе чувств, рак у данного человека может появиться за период от 6 месяцев до одного года!

Таким образом можно вполне определенно утверждать, что иммунная система прекрасно «видит» раковые клетки. Но ничего не предпринимает против них, так как внутри распространяется такое «мнение»: «А зачем? Лучше уж сразу покончить с этой мерзкой тягомотиной, которая называется жизнь!» То есть рак на самом деле и по большому счету является неосознаваемым самоубийством.

У раковых больных, как правило, в анамнезе можно найти сильнейший психологический кризис в возрасте до 7-9 лет, который причинил им почти нестерпимую боль. Они в это время очень много плакали.

Но организм не может долго выдерживать таких мучений – что-то должно от этой перегрузки сломаться. И ломается самое слабое в это время звено – психика. В душе у ребен-

ка словно захлопывается окошко. Он больше не может вести себя с детской непосредственностью и свободой. Что, во взрослом состоянии, возможно, и приводит к развитию рака.

Подтверждают то, что стресс и отрицательные эмоции влияют на иммунитет, работы доктора В. Райли из Вашингтонского университета. Он проводил опыты с линией мышей, генетически очень предрасположенных к раку. Он подвергал их сильному стрессу и из них заболевали раком 92 %. В контрольной группе, которая жила в максимально комфортных условиях, заболели только 7 %.

Больные кататонической формой шизофрении очень часто не проявляют активности даже относительно приема пищи или отправления естественных надобностей. Они не только не контакти-

руют с внешним миром, но и не продуцируют никаких эмоций. Это доказывает, что внешний мир не оказывает на них никакого влияния. И они очень редко болеют раком.

А вот больные параноидальной формой шизофрении, наоборот, чрезмерно чувствительны к реакциям окружающих. Уровень заболеваемости раком среди них значительно выше, чем среди здоровых людей. Это говорит о том, что на развитие рака большое влияние оказывает то – реагирует ли человек отрицательными эмоциями на обстоятельства жизни или же нет? И насколько эти эмоции сильны.

В настоящее время среди онкологов распространено примитивное представление о главной роли в появлении рака

канцерогенов (или же иных физических агентов). А психика, мол, так, почти бесплатное приложение в механизме появления рака. Но есть масса исследований, которые доказывают, что это не так.

В середине 70-х Айзенк написал статью о том, что курение безвредно для здоровья, по крайней мере, вовсе не провоцирует развитие рака. *«Курение и рак связаны лишь тем, что одновременно выступают симптомами одного и того же личностного расстройства. Тип личности, склонной к курению, а также к заболеванию раком, характеризуется неспособностью адекватно выразить свои эмоции, беспомощностью и депрессивными реакциями, неправильной реакцией на стресс».*

А Гроссарт-Матисек на основе своих опытов в бывшей Югославии пришел к выводу, что развитие рака легких требует сочетания факторов физического риска (например, курение) и психологических факторов (тревожность, сопряженная с невозможностью ее выразить). У курильщиков без этой черты личности не развивается рак.

В истории рака обязательно есть запускающий фактор, то есть какой-либо дистресс в следствие возникновения Страх или Краха или Вины. Затем образуется депрессия, которая приводит к подавлению иммунитета. Понятно, что имеют значение и канцерогены или же опасная химия, истончая в «тонком» месте организма защитные силы. И также, как при других психосоматозах, этот запускающий фактор был

в жизни человека от 6 до 12 месяцев до появления первых признаков болезни.

Таким образом, рак, как и другие психосоматозы, может неосознаваемо использоваться человеком в качестве щита и меча. Наиболее частые формы проявления их таковы:

- Неосознаваемая форма самоубийства
- Манипулирование и уход от ответственности
- Предохранитель от делания желаемого, но опасного.
- Наказание окружающих.

Приведу пример, доказывающий первое. Валентина, 46 лет, художник.

За два года перед ее приходом ко мне на лечение летом на даче у нее погиб 14-летний внук. Она с двумя внуками ездила на велосипеде в магазин. И на обратной дороге старший внук ничего не говоря ей, уехал вперед. Она окликала его, пытаясь остановить. Но он был несколько глуховат и не услышал ее (а может не захотел услышать). И через некоторое время на перекрестке его сбила машина.

После похорон мать ребенка, ее дочь, обвинила ее в том, что она виновата в смерти ребенка. Она очень переживала по этому поводу, но решила, что дочь сказала это в аффекте. Но через год она вернулась к этому вопросу и пыталась доказать дочери, что ее вины в этом не было. И дочь сказала ей: «Половина, на половину!» То есть она все-таки на половину виновата в этой смерти.

На сей раз после разговора с дочерью она переживала на-

много сильнее и дольше. И примерно через полгода обнаружила опухоль левой груди. Она не могла в то время сразу обратиться в больницу. А когда обратилась, опухоль уже была размером с куриное яйцо. Также были обнаружены метастазы в подмышечной впадине. Ей была назначена химиотерапия. И с этим она пришла на психотерапевтическое лечение.

Проведенное лечение:

1 сеанс: 6-ти шаговый рефрейминг с частью Я, в результате деятельности которой образовался рак. Был заключен договор с нею о том, что первое Я не виновата в смерти внука. И поэтому тот приказ, который она отдала этой части Я, недействителен. Были найдены новые варианты принесения пользы организму этой частью Я, которая была ответственна за самоубийство.

2 сеанс: Коррекция шкал ценностей и опасностей. Рак из шкалы ценностей был перенесен на одно из самых высоких мест в шкале опасностей. А шкала ценностей была подкорректирована так, чтобы обеспечивать выборы 1 Я, которые направят организм к здоровью и благополучию.

3 сеанс: 6-ти шаговый рефрейминг с частью Я, которая ответственна за иммунитет. Договор с нею о том, что теперь противораковый иммунитет нужен и его надо включить на полную мощность.

4 сеанс: Создание новой части Я, которая ответственна за уничтожение метастазов.

5 сеанс: «Кино» с уничтожением всех эмоций, связанных



со смертью, похоронами и разговорами с дочерью.

6 сеанс: «7 хрустальных шаров» – создание альтернативного будущего.

7 сеанс: «Слова-камни» – программирование будущих реакций на обстоятельства жизни.

8 сеанс: «Гусеница-бабочка» – освобождение от сковывающих защит и рождение в новый мир.

В этом случае у Валентины рак оказалось своеобразным помойным ведром, которое забрало в себя, то, что могло убить ее сразу (если согласиться, что она виновата в смерти внука, то единственный выход – веревка!). И таким образом рак заземлил ее вину и позволил еще какое-то время пожить. Ну а потом подключились онкологи, психотерапия... И она осталась живой!

А это пример манипулирования и ухода от ответственности с помощью символической беременности.

Ольга, Москва, 29 лет. Пришла ко мне с диагностированным раком матки. Замужем 5 лет. Говорит, что несколько лет пыталась забеременеть, но ничего не получалось.

Поляна у нее с каким-то бугром в середине.

*– Я стою на поляне... Трава стала очень быстро расти... Нет!... Это я становлюсь маленькой... Трава стала болотно-бурой. Я хочу уйти с этой поляны!*

*– Да, если у Вас есть такое желание, то можете это сделать. Идите и ищите себе поляну по СВОЕМУ размеру.*

Она пошла и нашла хорошую поляну с ровными краями и по ее росту. Цветок – белый похожий на клевер.

*– Я его, как только увидела, сорвала. Фу! Мне стало плохо – зачем я это сделала?*

*– В этом пространстве все возможно и вы можете это вернуть обратно.*

*– Да, я восстановлю цветок. Но его может задушить трава. Я рву, рву траву. А она опять вырастает!...*

*– Подумайте – как радикально решить эту проблему?*

*– Перекопать траву вокруг него.*

Она это сделала и трава перестала закрывать цветок.

Существо – что-то по типу оленя.

*– Он меня боится. И я его тоже.*

*– Может быть Вы его хотите покормить чем-нибудь вкусненьким?*

*– Я его покормила сахаром. но он все равно боится.*

Существо, которое символизирует болезнь – волк.

*– Он мне не хочет зла... (!?) Он огрызается... Я зову на помощь рогатого... Волк уходит. Я его не буду убивать – пусть только уходит.*

*– Теперь вы не боитесь рогатого?*

*– Нет. Я его погладила...*

*– А теперь попросите этого оленя охранять поляну от волка, объедать траву вокруг цветка.*

*– Да, он согласился!*

После сеанса она спросила меня: «Почему я не боялась»

волка?» И мы пришли к выводу, что болезнь у нее была «щитом против себя». И она выполняла защитную функцию – чтобы не рожать ребенка.

Еще один пример этой защиты. Я собирал анамнез у пациентки с раком половых органов. И никак не мог понять механизм появления болезни. В конце концов, отвечая на «дурацкий» вопрос, она выдала: «Я смогу больше отдыхать!»

Ей 60 лет, но она работает в школе и еще интенсивно занимается репетиторством, так как ее старшая дочь вышла замуж, родила ребенка и взяла квартиру в ипотеку. И ей надо помогать в выплате этого кредита. А кредит на у-у-у... сколько лет!

Она не может сказать дочери, что вообще-то говоря той надо зарабатывать побольше самой и не надеяться на мать (у нас очень дружная семья, мы стараемся всегда быть как можно ближе друг к другу и помогать!) И получается, что единственный ЛЕГАЛЬНЫЙ путь ухода от этих тяжелых обязательств – болезнь.

А это пример защиты от своих опасных желаний.

Ирина, Москва, 55 лет. Рак, удалены обе груди, проведена лучевая и химио-терапия. Постоянно мучается от страха, что болезнь будет идти дальше, не спит, очень много плачет. Полное отчаяние ее охватывает в душе, когда моется. Она говорит, что у нее всегда была красивая грудь и она нравилась мужчинам моложе ее. И лишение из-за операции такого достоинства она восприняла как катастрофу.

Лет 25-28 назад у мужа появились большие проблемы с эрекцией и их половая жизнь практически закончилась. Но муж был очень порядочный, очень хорошо относился к ней и к ребенку от первого брака. И она из этого не стала делать проблемы.

Но как она говорила, она всю жизнь была очень страстной и пережила из-за импотенции мужа массу неприятных ощущений. У нее появился любовник и эта связь длилась года три. И некоторое время они встречались и эмоции при этом были фонтаном!

Потом она, боясь, что отношения могут привести к развалу семьи, прервала эту связь. Но любовник ей периодически звонил и хотел восстановить отношения и даже жениться на ней. Она и муж воцерквилась и повенчались. Но любовник все равно не отставал. И на этом фоне у нее появился рак и были удалены груди.

Настоящий механизм болезни выяснился, когда я задал ей вопрос: «Ответьте на мой вопрос. Пусть он покажется Вам идиотским, бредовым. Но Вы постарайтесь дать мне ответ: «Зачем Вы избавились от своих грудей?» Она долго думала и сказала: «Наверное потому, что бывший любовник меня доставал, все время хотел, чтобы я развелась и жила с ним!» И я понял, что она, как глубоковерующий человек, боясь, что может не устоять в этой стрессовой ситуации и совершить страшный грех, лишила себя этого достоинства. И таким образом на корню зарубила возможность греха!

А это пример наказания окружающих болезнью. Татьяна. Пришла ко мне на терапию с жалобами на эндометрит и кисты яичников. Живет с мужем, который сильно зависим от своей матери. Это ее всегда сильно раздражало. Но все ее попытки что-то с этим сделать, ни к чему не приводят.

С родителями были сложные отношения, отец хотел мальчика и относился к ней как к мальчику. Она рано, с 14 лет, уехала учиться в Магнитогорск и с тех пор с родителями не жила. Там жила в общежитии и боялась агрессии со стороны мужчин. И парней она выбирала не для любви, а для того, чтобы обеспечить свою безопасность.

На поляне у нее все хорошо. Но вокруг нее темный и страшный лес. Она не смогла наслаждаться поляной (вдруг из леса кто то выйдет?)

Я попросил ее встать лицом к лесу и ждать – когда выйдет живое существо. Из него вышел пьяный, грязный мужик.

*– Он не опасен, он мне противен! Вызывает чувство брезгливости. Мне хочется его убрать с поляны! Хочется позвать себе на помощь животных... Прилетели птички, пришел олененок, мы стали играть. Мужу стало скучно и он ушел обратно в лес.*

Цветок – красный крупный с черной окантовкой.

*– Хочется взять ветку и ударить его так, чтобы из него вышел сок. Он лежит на траве. у него сохранились корни. Я нашла палочку. Подкопала ему корни. У него мелкие разветвленные корни, надо перекопать большое*

*пространство. Есть опасение, что я не смогу вырвать все корни. Надо долго копать. А еще можно порошок насыпать, который убивает растения. Засыпала его. Но обратно землю пока утрамбовывать не буду. Вроде убила. Теперь хочется устроить пикник. Позвала зверюшек и устроила праздник!*

Добрый волшебник.

Она попросила у него лекарство от болезни. Он сказал, что оно есть. Но за него нужно согласиться на контроль каждого шага, всех своих поступков со стороны. Он сказал, что ты слишком своевольная и цена за лекарство будет такая. Она на это не согласилась.

Я спросил ее, что может быть ему хватит, если вы согласитесь на контроль со стороны мужа? Она сказала, что с таким контролем она все равно не согласна... Она убедила Доброго волшебника в том, что Андрей взрослый человек. И если он научится на ее своевольности обрести независимость от матери, то это очень хорошо. В конце концов она договорилась с добрым волшебником и получила лекарство.

*– И он мне дал какую-то волшебную искрящуюся пыль... Я ее насыпала на себя и она впиталась в меня.*

Вазу сделала в минималистическом стиле.

*– Она расписана авангардно – треугольники, кубы и яркие краски. Но она не вписывается в стиль комнаты. Тогда я повешу картины, соответствующие шторам. Теперь хорошо!*

Я здесь представил 4 механизма возникновения рака. И самое главное, что должен сделать психотерапевт при лечении таких пациентов – помочь человеку понять какой из этих механизмов работает в его случае. И согласиться, что это действительно так! А затем внедрить в человека понимание, что рак излечим. И если он откажется от манипуляции, то вполне может выздороветь.

Если психолог или психотерапевт не считает рак психосоматозом, то ему вообще нельзя работать с такими пациентами. А та психотерапия, даже если она им будет применяется, в этом случае будет только паллиативной.

С моей точки зрения лучше стоять на позиции, что все в руках человека – и появление болезни и избавление от нее. ТОЛЬКО В ЭТОМ СЛУЧАЕ появляется шанс – психологу помочь, а пациенту выздороветь!

У меня при работе с раковыми пациентами много раз было так, что что бы я ни делал, движения в сторону выздоровления не было. Это безусловно говорит о принятом пациентом на очень глубоком уровне решении покончить с собой. Его «заклинивает», то есть он начинает действовать по принципу: «Умру, но не смирюсь!» И мой опыт показывает, что вырвать его из этой позиции практически невозможно!

В развитии рака есть некая грань, после которой нет возврата. То есть помочь человеку ни при помощи психотерапии, ни при помощи лекарственного лечения уже нельзя. Если телу ПРИШЛО время умереть, то нужно сделать все для

того, чтобы душа не умерла вместе с ним.

Тогда, даже если он умрет, он умрет чуть ли не счастливым. Спасать жизни естественно очень важно! Но еще важнее спасать судьбы. А для этого человек должен найти трансцендентальность. В этом случае это будет уже не смерть, а переход в новую реальность.

Я работаю с такими пациентами. Они, конечно же, умирали. Но много раз потом родные и близкие умершего меня благодарили за то, что их родич умер достойно, не измучившись и не измучив их!

А вот своим пациентам, которым я могу помочь, я говорю, что одна ваша жизнь закончилась! И если вы будете цепляться за старое, то вы умрете. Что Природе, если вы родили и воспитали детей, вы уже не нужны.

А болезнь является мощным пинком, который заставляет вас изменить свою жизнь, найти новые смыслы, открыть в себе не работавший до этого творческий потенциал. И что если вы решитесь это сделать, то старая жизнь умрет, а тело будет жить.

Я рассказываю о том, как я слушал на какой-то конференции доклад одного американского психотерапевта. Он рассказывал о том, что его дед в 55 лет заболел раком. И ему онкологи сказали, что ничем помочь не могут. И ему осталось жить 3 – 5 месяцев. И что, мол, приводите в порядок свои финансы, пишите завещание.

И дед сказал, что если все равно умру, то развожусь с ба-



бушкой, еду в Майами и проживу эти месяцы в свое удовольствие. Следующая фраза, которую сказал этот психотерапевт: «Сейчас моему дедушке 80 лет!»

То есть самое главное в лечении раковых больных – помочь им изменить свою жизнь на основе обретения нового смысла жизни, новых перспектив. Для этого я делаю все, чтобы убедить этих пациентов в трансцендентальности нашего разума, в том, что Бог в той или иной ипостаси существует и на все его воля. И что им, хотя бы в конце жизни нужно понять те уроки, которые перед ними поставил Бог и которые они никак не хотели решать, удрав в болезнь. И так далее и тому подобное.

Они читают мои книги: «Всемогущий разум или Человек и его место во Вселенной», «Ноосфера – религия разума» и другие, в которых я рассказываю о своих поисках смысла жизни и трансцендентальности.

Я также часто рассказываю таким пациентам о себе, когда после ранения в сердце я переосмыслил всю свою жизнь. И радикально изменил ее! Что включило во мне творческий потенциал, проявляющийся до сих пор в виде книг, разработки Психохирургии и успешному лечению *с ее* помощью пациентов. И самое главное – я стал намного здоровее, чем до этого!

Я привожу им примеры того, как люди, пережившие клиническую смерть, обретали понимание этих смыслов. Например, я постоянно привожу пример, который мне расска-

зал один из пациентов о своем дяде – физике-ядерщике. Он всегда снисходительно и со скепсисом относился к вопросам духовности.

Но однажды, после пережитой клинической смерти на семейном празднике, подпив чуть-чуть, он сказал: «Да есть, есть ваша загробная жизнь!» И рассказал о своих переживаниях во время клинической смерти – безмерная радость и ощущение, что он дома!

Лечить рак лекарствами – чаще всего только приостанавливать болезнь. На первом этапе человека, больного раком, надо лечить психотерапевтическими методами для того, чтобы уничтожить механизм подавления иммунитета. Если иммунная система не включится в этот процесс, то такое лечение только оттянет неизбежный конец.

То есть надо найти те психологические проблемы, которые стали запускающим первичным фактором, который в конце концов привел к подавлению иммунитета. А затем, уже после этого, применять лекарства.

И я постоянно говорю своим пациентам с раковой болезнью, что отказываться от лечения химиотерапией и другими методами, которые применяют онкологи, ни в коем случае нельзя. Я говорю им, что если раковая опухоль больше 1 см в диаметре, то иммунитет, даже если его включить психотерапевтическими методами, уже не справится! Но нельзя обойтись или только лекарствами или только психотерапией. И то и другое, если их применять по отдельности, не дает долж-

ных результатов.

Когда ко мне приходит раковый больной, я провожу с частью Я, в результате деятельности которой образовался рак, рефрейминг. И довожу до ее сведения то, что ее действия с точки зрения тех заветов, что дал Бог – это самоубийство. А это большой грех! И что она через эту болезнь не найдет выхода, но только ухудшит положение души. И договариваюсь с ней, что она перестанет растить и поддерживать раковые клетки. И так далее по стандарту.

Но когда она, эта часть, появилась и начала действовать, она первым делом подавила работу части Я, ответственной за антираковый иммунитет. Поэтому во время следующего рефрейминга надо обратиться к ней и «включить» ее. *(Часть Я! Часть Я, которая делала рак, поняла, что это очень опасно. И она нашла для себя другие варианты принесения ею пользы организму. И теперь можно и нужно уничтожить раковые клетки. Ты можешь опять включиться на полную мощность и уничтожить раковые клетки. Ты согласна включиться?)*

После того, как она согласится, надо обратиться к Творческой части: *«Часть Я, которая ответственна за иммунитет, освободилась от давления части Я, которая была ответственна за болезнь. Передай ей все параметры раковых клеток, их местонахождение, как их найти, идентифицировать и локализовать. И помоги ей таким образом уничтожить все до единой раковой клетки!»*

Приведу пример того, как такая стратегия сработала.

Александра, 25 лет. Пришла ко мне с жалобами на то, что на аппарате Фоля ей был поставлен диагноз – рак гипофиза. При исследовании биохимических показателей диагноз подтвердился. Летом 2005 года познакомилась по Интернету с австрийцем и поехала к нему на встречу. Но они там сильно поссорились, и она в растрепанных чувствах уехала в Вену. И там ее ограбили, утащив и билеты, и деньги, и паспорт. После этого она долго не могла вернуться в Россию, жила у каких-то сердобольных людей, перебивалась с хлеба на квас.

Была сделана техника «Кино» и все эти переживания были стерты из эмоциональной памяти. А во время 6 шагового рефрейминга я обратился к части Я, ответственной за рак и попросил ее перестать делать болезнь. Но она отказалась! Она отказывалась идти на компромиссы и вела организм к поставленной цели – смерти.

Тогда я обратился к этой части Я с такими словами: *«Ты решила совершить самоубийство?»*. Она ответила: *«Да!»*. Тогда я сказал: *«А ты знаешь, что Бог считает самоубийство одним из самых страшных грехов? Ты знаешь, что из-за этого ты обрекаешь бессмертную душу на вечные муки? Что самоубийство ни в коей мере не является выходом, но путем в бездну?»*

Ответа на свои вопросы я не получил. Но с тех пор прошло уже много лет. Девушка жива, здорова, учится в каком-то университете в Австрии. И недавно, приехав в Моск-

ву, пришла на прием. Отмечает, что чувствует себя хорошо!

## *Работа с раком, появившимся из-за зависимости от матери*

Как-то в Астане, где я преподавал на декаднике, ко мне пришла пациентка, которую я за год до этого лечил на Алтае. Там она ко мне попросилась на лечение с проблемой зависимости от матери. Ее отец, который был большим начальником, несколько лет назад погиб в автомобильной катастрофе.

И маму это сломило! Она стала хандрить и постоянно болеть. А так как ее старшие братья давным-давно живут своими семьями, а она незамужняя, то ей пришлось жить с матерью и заботиться о ней (тем более, что она врач). И она жаловалась мне, что у нее совершенно нет времени на личную жизнь, что некогда писать диссертацию и так далее и тому подобное.

Она тоже стала себя чувствовать себя плохо. И обследование в американской клинике выявило у нее опухоль гипофиза. Ей предлагали лечение облучением и лекарственную терапию. Но она тогда отказалась от этого лечения и приехала обратно в Казахстан.

Я провел ей несколько сеансов лечения и в основном от зависимости к маме. Но сделал ей и один сеанс с опухолью гипофиза.

В Астане она пришла ко мне на один сеанс против тревоги

относительно здоровья и жизни матери (она собралась вслед за отцом!) И она сказала мне, что через месяц выходит замуж и уезжает с мужем в Южную Корею, где тот обучается. Затем они собираются работать вместе в Италии. За этот год дописала докторскую диссертацию и через два месяца будет ее защищать. Но самое главное: Опухоль за год уменьшилась в два раза и практически сейчас на магнито-резонансе не видна! Недавно она опять ездила в Америку и в той же клинике прошла обследование. Там врачи были сильно удивлены и спрашивали – чем она лечилась? Она им сказала, что это секрет!

И я в очередной раз убедился, что нет ничего лучше хорошей теории. Те техники, которые я построил на основе психосоматической теории, **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** работают!

При лечении раковых больных можно сделать рефрейминг, где пациент напрямую обратится к той части Я, в результате деятельности которой возник рак. И скажет ей, что он давно уже взрослый человек, что он вовсе не обязан неуклонно следовать родительским заветам, что те цели, которые они считали важными и на реализацию которых они его «зарядили», не так важны, как они считали.

И что времена изменились, что социум теперь требует того-то и того-то. И потребовать у нее, чтобы она перестала его убивать за то, что он не реализует эти цели. Также надо сказать этой части Я, что он выполнил свои обязательства перед социумом (например, родил детей, дал им образование

и выпустил в этот мир). И что теперь он **ИМЕЕТ ПРАВО** заняться своими, интересными для него, делами.

После этого надо провести рефрейминг со сменой Образа Я, откорректировать шкалы ценностей и опасностей, освободить личностно-значимые цели.

И самое последнее в работе в рамках НЛП-парадигмы – создание новой части Я, которая ответственна за уничтожение рака. И очень **ВАЖНО** – надо сделать так, чтобы она смогла брать энергию из раковой опухоли, так как она является соматизированной формой нереализованной творческой энергии. То есть не просто уничтожать опухоль, но утилизировать энергию. Тогда деятельность новой части Я будет на порядок эффективнее!

У раковых больных **ОЧЕНЬ** часто находятся части Я, которые не согласны с рефреймингом, даже если часть Я, в результате деятельности которой появился рак, согласилась перестать делать рак. Это доказывает, что есть несколько мотивов, которые приводят человека к мысли о неосознаваемом самоубийстве. И если их сопротивление не сломать, то толку проку от работы не будет!

Если возражающие части находятся, то надо обратиться к ним и сказать что ради великой цели – выздоровления, можно и нужно поступиться своими интересами. Иначе никаких интересов вообще не будет! Затем надо еще раз обратиться к Творческой части Я и попросить ее узнать – почему они возражают? И найти для них новые способы принесения ими

пользы организму уже в этих, ИЗМЕНИВШИХСЯ, условиях. То есть работа с раковыми больными должна быть многослойной и учитывать большое количество факторов, которые принимали участие в возникновении болезни.

При психоанимационной работе может быть очень полезна такая техника. Надо обратиться к пациенту:

*– Собери на горе всех, кто тебе дорог и спроси их – одобряют ли они твой уход? Если нет, то имеешь ли ты право уйти? Разве все зависит только от тебя? Разве нет твоих обязательств перед детьми? Разве не заложено в тебе Богом стремление жить? Разве испытания, которые ты прошел в жизни, были направлены на то, чтобы наказать тебя?*

В цепочке символ-образов «Слова-камни» после того, как человек взойдет на капитанский мостик, можно сказать: *«Боцман с группой самых преданных Вам матросов выносят из трюма вашу болезнь и выбрасывают ее в море».*

Очень полезной при раке может быть саморегуляция. И в частности Психолазер. Привожу достоверный пример, который имеет катамнез. У одной моей пациентки при гинекологическом осмотре были обнаружены множественные миомы и «полип» матки. И ее направили в онкодиспансер. Но она сильно испугалась и не пошла туда. А начала по 20-30 минут три-четыре раза в день делать Психолазер. Через три месяца пошла на УЗИ и у нее не нашли ничего! Все опухоли рассо-



сались! У меня есть ее телефон и разрешение давать его тем, кто хочет убедиться, что это так и что это возможно. Если вы хотите поговорить с ней, то звоните мне, я дам телефон.

Как мы знаем, то лечение, которое назначают онкологи больным раком, очень часто тяжело переносится. Обычно это связывают с токсичностью лекарства. Или же с отравлением продуктами распада после облучения. Но прекрасно известно, что это происходит не у всех пациентов!

И неприятные ощущения часто связаны с сопротивлением этому лечению. Оно может быть неосознаваемым, связанным с сопротивлением программ на самоубийство. И эти программы надо снимать психотерапевту. А может быть и сознательным, так как это действительно тяжелая процедура. Его можно регулировать самому пациенту. Если он заранее проведет себе положительные самонастрой на предстоящее лечение, то оно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** будет перенесено намного легче. Также очень помогают легче перенести терапию (и увеличить эффективность терапии!) следующие приемы.

Если больной раком получает традиционное лечение, то можно его потенцировать образами. Например, **ВО ВРЕМЯ** облучения представить себе радиационный луч как миллионы энергетических зарядов, поражающих все клетки, попадающиеся ему на пути. И представить, что нормальные клетки маловосприимчивы к облучению и быстро, прямо по ходу лечения, восстанавливают нанесенный им радиацией ущерб. А раковые слишком слабы и не могут это сделать. И погибая-

ют!

Если делается химиотерапия, то ПОД КАПЕЛЬНИЦЕЙ надо представить, что это лекарство распространяется в самые дальние уголки организма, доходит до ВСЕХ клеток. И представить, что для раковых клеток это яд, и они от него мрут, как мухи. А нормальные клетки очень умные и сильные, поэтому не восприимчивы к этому яду.

Как подготовиться к такому лечению и какие техники для этого лучше всего – в моих книгах: «Психологический жен-шень» и «Саморегуляция NEXT».

# Глава 91. Психотерапия при появлении подростковых проблем

Вы, уважаемые коллеги, наверное замечали, что очень многие ваши пациенты, при всей кажущейся взрослости, психологически остаются детьми . Или же действуют во взрослой жизни как самые настоящие подростки.

Мне представляется, что это связано с тем, что они не прошли ритуал взросления. Наши предки прекрасно понимали необходимость этого. И проводили ритуал перехода подростка во взрослого члена сообщества. Его испытывали на умение терпеть боль, бесстрашие и так далее и тому подобное. И если он справлялся, то его объявляли взрослым членом племени, ему вручали оружие и он мог жениться.

В современном мире эти ритуалы, к большому сожалению, утеряны. Даже в армию, в которой этот ритуал все таки парни проходят, в настоящее время попасть очень сложно. И я благодарен судьбе, что после 10 класса я каким-то чудом поступил в спецназовское военное училище. До этого я был типичным «маменькиным сынком». А там, хоть я проучился всего один год, из меня быстро вышибли всю дурь. И помогли стать психологически взрослым.

Но для тех, кто ничего подобного не прошел, включение во взрослую жизнь или не происходит, или это дается с боль-

шим трудом. И, видимо интуитивно понимая необходимость этого, многие люди сами, как могут, проводят этот ритуал.

И когда поступают в институт, тут же теряют невинность, начинают употреблять алкоголь и заниматься «прочими нехорошими вредностями». Но в большинстве случаев это некачественный процесс потому, что прикосновение к взрослому поведению все равно делается по-детски со всеми вытекающими последствиями.

И поэтому для таких людей взрослая ответственность воспринимается как неизбежная обязанность. И если у них появляются в результате свои дети, они тяготеют этим, этой обузой. И взрослые удовольствия (секс, алкоголь, взрослые развлечения) остаются для них психологически запретными. Но так как они вынуждены со всем этим взрослым «антуражем» взаимодействовать, то делают это по-детски.

Особенно ярко это проявляется с алкоголем или наркотиками. В результате человек не живет взрослой жизнью, а только играет в нее. И игры по Берну, которые так распространены в обществе – суть детские игры! То же самое можно сказать о увлечении компьютерными играми и социальными сетями, когда человек не взаимодействует с людьми, а только имитирует его.

И мне постоянно приходится сталкиваться с проблемой – как помочь человеку избавиться от проблемы или болезни, если она является следствием этой психологической незрелости. И я разработал целый комплекс техник, которые ху-

до-бедно, но помогают человеку «вырваться из детства»!

И я начинаю эту работу с того, что отправляю человека на Гору эгрегора. Там он встречается с духами рода – и ныне живущими и небожителями. Он рассказывает о себе, о своих достижениях.... И просит их признать его взрослым. И если эгрегор соглашается с тем, что он готов к этому, то дух мужского рода идет с мужчиной в Кузницу и советует – какой меч, какой длины и какой формы тому надо выковать?

С женщиной идет дух женского пола в Гончарную мастерскую и помогает советами – какую вазу и какой формы надо вылепить, как расписать? Затем я отправляю пациента завоевывать и обустраивать Царство (Королевство).

Сначала надо найти его, если надо – завоевать (но это бывает редко – чаще всего его в этом Царстве ждут с открытыми дверьми), затем найти Денежное дерево и мудро распределить средства на восстановление и развитие этого Царства.

Затем на следующем сеансе я делаю рефрейминг с Внутренним Родителем. Затем я делаю выход из Тюрьмы, Священную корову, Запретный плод и Дом. Можно с успехом делать Машину времени как экспресс-реимпринтинг, что приводит к изменению отношения к прошлому, избавлению от детских обид и страхов, которые тормозили его взросление.

Под конец лечения я делаю Гусеницу/бабочку и Слова/камни. Понятно, что в этот комплекс можно вводить и другие символ-образы и другие методы. Все это помогает па-

циенту пройти некий внутренний барьер и психологически делает его Взрослым. Это приводит к тому, что и отношение к обязанностям у него станет взрослым, а не детским или подростковым.

И отношение к удовольствиям тоже станет нормально-взрослым. Не урвать как можно больше, а потом хоть трава не расти! А понимание, что он на все это он имеет полное право и вовсе не обязательно хватать все сразу. Это приводит к тому, что он станет более ответственным за свое поведение и будет думать о долговременных последствиях его.

Наряду с девиантным поведением, которое появляется у подростков как протест против авторитета и «насилия» родителей, они также зачастую забрасывают и учебу. И если подросток все-таки соглашается пройти лечение у психотерапевта, с этим можно бороться через бессознательное – с помощью рефрейминга.

После установления контакта с бессознательным надо обратиться к части Я, которая ответственна за самосохранение.

***– Часть Я, ответственная за самосохранение! Общество дает защиту только за то, чтобы член общества за это вносил свой вклад и в создание этой безопасности и в благополучие общества. Все имеет свою цену – за все приходится платить! И если человек упорно отказывается вносить этот свой вклад, общество в той или иной форме наказывает такого человека.. А это опасно для жизни! Ты поняла, часть Я?***

*– Да.*

*– И для того, чтобы иметь то, что желаешь, надо работать – хочется этого или нет. Как в детстве получить что-то и не платить за это больше не удастся. Ты согласна со мной, часть Я?*

*– Да.*

*– Тогда возьми на себя обязанность самосохранения в обществе. И воздействуй на поведение 1 Я, направляя его на учебу – этого на данном этапе от него требует общество. Ты согласна?*

*– Да.*

*– Творческая часть! Перепрограммируй эту часть с режима животного самосохранения также и на режим социального самосохранения и достижения сияющих высот в человеческой иерархии.*

Очень частая ситуация, с которой мне приходится сталкиваться – неосознаваемый страх человека перед получением взрослых удовольствий (траты денег на себя, секса, алкоголя и так далее). Психологический подросток занимается сексом как ворует. Делает это как бы исподтишка! Так как это для него незаконно. Естественно, он не получает от секса дивидендов.

Это, конечно же, связано с родительскими запретами. Родители запрещают своему ребенку заниматься сексом и употреблять алкоголь (что вполне оправдано в детстве). Но когда человек становится взрослым, он может (и даже должен)

заниматься сексом. Да и алкоголь в умеренных количествах может принести ему пользу.

Но детские запреты сидят в нем и очень сильно мешают получать от жизни удовольствие. А если не получаешь удовольствия – нафига корячиться? И человек который не может получать взрослых удовольствий, становится рабом – он вынужден что-то делать, но под принуждением. А рабский труд по эффективности...

Я помогаю таким пациентам с помощью следующего рефрейминга по легализации взрослых удовольствий. Я прошу Творческую часть Я выбрать все взрослые удовольствия, которые доступны взрослому человеку. А потом представить их на суд части Я, которая ответственна за самосохранение и части Я, ответственной за творческую самореализацию.

И когда Творческая часть Я просигналит, что она сделала эту работу, я прошу эти части Я выбрать из этих взрослых удовольствий те, которые социально-приемлемы, безопасны в реализации и способны стать мощным стимулом, который поможет 1 Я смириться с цивилизационным прессом и двигаться по жизни с удовольствием.

И когда они это сделают, я обращаюсь ко всем частям Я и спрашиваю – согласны ли они, чтобы 1 Я получал эти удовольствия? Чаще всего возражает часть Я, ответственная за реализацию родительских заветов. Если это происходит, я прошу 1 Я обратиться к этой части Я мысленным голосом и сказать, что он взрослый человек, что ему столько-то лет, что



он занимается тем-то и тем-то, что ему уже давно не важны родительские запреты (и так далее и тому подобное).

И приказать этой части Я перестать бояться этих взрослых удовольствий. Когда она соглашается, я обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее создать новую часть Я, которая будет ответственна за реализацию этих взрослых удовольствий, за «проталкивание» их в жизнь 1 Я.

И сделать так, чтобы она работала под контролем части Я, ответственной за самосохранение и части Я, ответственной за развитие и творческую самореализацию.

### *Рефрейминг при боязни взрослеть*

Надо обратиться к части Я, которая ответственна за страх взрослеть, и рассказать ей, что этот мир не так опасен, как это ей представляется, что 1 Я уже давно не ребенок и что если выполнять элементарные меры предосторожности, то можно жить и радоваться жизни. И посмотри – как этот мир хорош! И после этого сделать символ-образ «Гусеница – бабочка».

Приведу пример моей работы по освобождению от гипер-протекции отца и запуску психологического взросления

Артем, Москва. Вип-менеджер. Много лет назад пришел ко мне лечиться от зависимости от алкоголя. В молодости был героиновым наркоманом... И он мне тогда говорил, что «Я негодяй! Я врал, крал, обмывал всех – только бы найти

деньги на наркотик!»

Прошел реабилитацию, ходил в группу анонимных наркоманов. И ему удалось «слезть с иглы». Но потом он периодически попадал в зависимость от алкоголя. По психологическому состоянию он до сих пор «дитя» – очень эмоциональный и наивный, постоянно чего-то хотящий, но и постоянно чего-то боящийся.

Я тогда пролечил его и он полностью бросил употреблять алкоголь (я сделал что-то подобное кодированию – заключил договор с частью Я, ответственной за самосохранения о полном и безусловном отказе от алкоголя на 5 лет). После этого он пошел в рост по карьерной лестнице и женился на женщине, которая стала для него «мамой».

И все было хорошо до тех пор, пока не родился ребенок. С его слов он был рад этому. Но «почему-то» у него появились проблемы с сердцем – ничего сложного, но из-за экстрасистола он стал бояться за свою жизнь. Понятно, что он прошел полное обследование, два или три раза стационарно лечился. И только после того, как врачи категорически заявили ему, что органики нет, он пришел ко мне.

В начале лечения я провел стандартный набор авторских техник на основе принципов нейролингвистики. И решил, что надо ускорить его психологическое взросление. И вот как я это делал.

Поляна у него безбрежная, клевер колышет ветром (такая поляна как раз и характеризует людей с блокированием

взросления – дети не знают своих границ). На мой вопрос: «Сколько Вам лет в образе?», он ответил – 12. Вокруг него на поляне тень диаметром 20 метров. Он посмотрел вверх и увидел, что над ним завис воздушный змей.

*– Он имеет разум. Он смеется и не хочет улетать... Он мешает мне расти, потому что иначе он умрет.*

*– Но ведь он закрывает Вам солнце и небо! Может быть Вы его как-то подвинете в сторону?*

*– Этого змея мне сделал отец. Он говорит, что он защищает меня.*

*– А как он Вас защищает?*

*– (долго молчит). Не знаю! Хорошо, я возьму его с собой и о нем не забуду, я его буду хранить. Он мне не верит.*

*– Но Вы можете дать ему гарантию, что его не забудете и не выкинете в обмен на то, что он перестанет закрывать Вас от солнца.*

*– Самая лучшая гарантия – мое слово... Я клянусь, что его не забуду и не выброшу! Я сделаю татуировку, чтобы так закрепить мою клятву. Он согласен, он убирает защиту. Вот, я сделал татуировку! И сразу пошел ветер. он отнес змея в сторону. солнце греет мне затылок. Я расту!...*

*– Отлично! Растите до того размера, до которого вы доросли.* После сеанса он сказал, что дорос до 27 лет.

В этой работе четко видно, что большинство его проблем связаны с гиперпротекцией его родителей (и в первую оче-

редь отца). И из-за этого давления он остался «дитем». И от того, что он не мог нормально развиваться, получать взрослые удовольствия, он как ребенок тянулся к «сладкому» – наркотикам, а потом к алкоголю как к менее разрушительному источнику удовольствия.

И я надеюсь, что проведя эту работу, он психологически повзрослеет, выйдет из-под того «зонтика», который всю жизнь мешал ему развиваться.

Для подростков с проблемами контроля своего поведения, можно провести символ-образ «Слова-камни». И говорить: ***«Этот корабль очень хорошо поддается твоему управлению. Сосредоточься на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им вполне в твоих силах – корабль полностью тебе подвластен».***

Также может быть полезным работа с символ-образом «Старше на 10 лет». Более подробно о взаимодействии с подростками и направлении их поведения в нужную сторону вы можете прочитать в нашей совместной с женой книге «Бунтующий сгусток гормонов», которую вы можете скачать на моем сайте.

## **Глава 92. Психотерапия при супружеских и сексуальных проблемах**

Когда парень и девушка (или мужчина и женщина), встречаются и начинают общаться, то с этого момента начинается происходить огромное количество различных процессов. Правда, люди видят только внешние поведенческие акты, не понимая глубинных процессов, которые в это время происходят.

В начале этой встречи идет оценка: «Кто такой, что он из себя представляет и подходит ли он мне?» Если «тест» выполнен противоположной стороной на «отлично», то появляется приятное возбуждение и радостное ожидание. Если же и на противоположной стороне такие же эмоции, то практически всегда это очень быстро кончается свадьбой на небесах.

Но чаще всего построение взаимоотношений идет по другому сценарию. Если они более менее понравились друг другу, то они начинают общаться. И бросать друг другу пробные «камни», то есть во время этого общения они тестируют партнера. И предлагают свои правила общения. Они как бы говорят: «Я люблю это делать так-то и так-то. Как ты к этому относишься?»

И если противоположная сторона соглашается на такие правила игры и играет в нее, то в этот момент пишутся правила проведения этой «игры» НА ВСЮ ЖИЗНЬ! Правда, эта «жизнь» может продолжаться только месяц. Но на весь этот месяц эти правила будут работать.

Или же они работают до тех пор, пока эта игра нужна. В это время ими обоими пишется некий «конституционный закон», который обязаны соблюдать обе стороны.

Например, познакомились парень с девушкой и стали они вместе проводить время. И вот однажды он пришел к ней немного выпившим. Если вы, уважаемые коллеги, думаете что это случайность – «ну что в жизни не бывает?» – то здорово ошибаетесь.

Это пробный камень со стороны парня – как она будет реагировать, если я буду выпивать (хотя он может и сам не осознавать этого мотива своих действий). Если он абсолютно точно знает, что ее реакция будет резко отрицательной, то он лучше в этот вечер не пойдет к ней, чем будет рисковать ломкой отношений.

Если же девушка приняла его без отрицательных эмоций и даже, более того, была податливее на его, ставшие от алкоголя более смелыми, ласки, то практически наверняка она выйдет замуж за будущего алкоголика.

Это ее поведение будет для него сигналом, что ничего плохого она в его пьянке не видит. И что в будущем можно делать то же самое и еще в большем объеме. Парень делает

вывод: «Если ты это терпишь сейчас, то будешь терпеть и в будущем. Я буду поступать так-то и так-то, а ты будешь воспринимать это так же благосклонно».

Многие девушки совершенно спокойно относятся к тому, что парни приходят на свидание выпившими, думая, что после свадьбы они этого не допустят. Понятно, что они боятся, что парни могут из-за их принципиальности уйти и не вернуться.

Но они должны четко понимать, что таким образом они пишут Конституцию своей будущей семьи. И когда после свадьбы новоиспеченная жена начинает ограничивать употребление мужем алкоголя, тот в ответ ИСКРЕННО возмущается: «Ведь договор был совсем другой! Ты меня таким уже приняла! Я не согласен!!!»

И таких конституционных законов между двумя людьми создается великое множество. Они описывают все сферы их будущих взаимодействий. В семье создается общая конституция. Это чаще всего «федеративная» конституция, основанная на компромиссах. Но бывает и «конфедерации», бывают и «унитарные» конструкции. Но идеальна, конечно же, союзная.

И если в основном со всеми положениями этой Конституции оба согласны (или же думают, что сейчас соглашусь, но потом возбужу процесс пересмотра), то они женятся.

Большинство проблем между людьми образуются тогда, когда кто-либо из взаимодействующих начинает системати-

чески нарушать правила совместной игры. Или же играть по своим правилам. И с этим нарушением правил противоположной стороной будет вестись беспощадная война.

Вторым важнейшим фактором, который в огромном количестве случаев приводит к большим проблемам при построении взаимоотношений между мужчиной и женщиной, является первая любовь. В эйфорическом состоянии, в котором человек в это время находится, в голову приходит очень много глупостей, которые в будущем становятся бомбами замедленного действия при построении следующих отношений.

Например, влюбленный юноша говорит своей девушке: *«Я буду любить тебя вечно! Если ты меня разлюбишь – моя жизнь потеряет смысл! Я никого и никогда больше не буду любить! Если ты умрешь – я тоже умру! Ты моя единственная радость в жизни!»* И так далее и тому подобное.

Глупостей в это время в голову приходит очень много! Хотя сам человек это глупостями не считает – он АБСОЛЮТНО в это время убежден в сказанном! И вот эта абсолютная уверенность в будущем может подложить ему здоровенную свинью! Он таким образом программирует себя НА ВСЮ ЖИЗНЬ!

Проходит «вечность» (у кого-то через месяц, у кого-то через год или три). Гормональная «оккупация» снимается, розовые очки падают с носа и человек становится способен



увидеть ситуацию и своего партнера более менее объективно. И люди по той или иной причине расстаются, чаще всего облегченно вздыхая. И начинают строить новые отношения. И вот тут-то очень часто возникают большие трудности.

Внутри любого человека есть часть Я, которая ответственна за построение взаимоотношений с противоположным полом. Это очень мощная часть Я, обеспечивающая выполнение биологической функции – рождения и воспитания детей. В период первой любви она программируется на любовь к какому-то конкретному человеку (и становится частью Я, ответственной за любовь к нему). И она в будущем, вне зависимости от обстоятельств, требует от 1 Я выполнять свои обязательства и любить этого человека. Но она не знает, что вечность прошла, любимый человек уже давно изменился, обстоятельства жизни стали другими. И любящий становится заложником своей любви.

Каждая любовь вечна! Только проблема в том, что уже на завтра полюбившийся человек становится другим. А уж через год... И вот к этому человеку та любовь не относится.

Когда сердце женщины занято предыдущим мужчиной, она может этого не знать. И думать, что с ним все покончено. Но ее клятвы (особенно произнесенные для этого мужчины вслух) продолжают оставаться активно-действующими программами ее бессознательного.

Она пытается строить отношения с другим мужчиной. И она вроде бы даже чувствует себя влюбленной. Но мужчина

на неосознаваемом уровне чувствует, что она лично ЕГО не любит. И не отвечает на ее любовь!

И он может с ней переспать, может ИГРАТЬ в любовь. Но практически никогда не станет влюбляться серьезно и не станет строить серьезные планы на жизнь с ней. То же самое и с комплексами Эдипа и Электры. Но в этом случае происходит некий компромисс.

Например женщина находит какого-либо мужчину с самой важной чертой, которой обладал ее отец. И этим удовлетворяется. И хотя мужчина чувствует, что это перенесенная на него любовь к отцу, он не ревнует и удовлетворяется такой формой взаимоотношений. Ведь это не любовь к мужчине, а к символу, с которым невозможно изменить.

Но как только «свято место» освобождается и женщина начинает искать своего мужчину, он (если тоже готов) найдет ее – где бы он ни находился (расстояние не имеет значения). Он «случайно» решит пойти куда-то, он «случайно» ошибается номером, он внезапно «ни с того, ни с сего» вспоминает старых друзей... И так далее и тому подобное! Вариантов может быть очень много, но все они совершенно не случайны.

Так случилось и со мной. Когда я освободился от первой любви, когда я стал готов ко второму браку, я совершенно «случайно» приехал к сестре, совершенно «случайно» у нее в этот день была вечеринка и я совершенно «случайно» познакомился на ней с моей нынешней женой!

Я прекрасно понимаю, что это было **СОВЕРШЕННО НЕ СЛУЧАЙНО!** Она была многолетней подругой моей сестры. И она знала о моем существовании. Но она была замужем, я был женат. И наша встреча не была нужна ни ей, ни мне. Но как только мы **ОБА** стали готовы к этому – «звезды» сложились соответствующим образом. И с тех пор мы живем в мире и согласии уже 30 лет!

Таким образом, самопрограммирование при первой любви является самой важной причиной любовных неудач. Люди изо всех сил стремятся к построению стабильных отношений, но раз за разом оказываются у разбитого корыта. И не понимают, что пока не освободишь свое сердце, успех в этом деле невозможен!

Те **ПРОГРАММЫ**, которые парень или девушка внесли в себя, клянясь в вечной любви и тому подобных вещах, блокируют все их потуги наладить жизнь по-новому. И они вроде бы влюбляются в новых партнеров, но чувствуют – что-то здесь не то! Они занимаются каким-либо делом, но чувствуют бессмысленность его. И это не самое страшное, что может произойти. Человек может потерять радость жизни и умереть – ведь он обещал **СДЕЛАТЬ ЭТО!**

Очень яркий пример этого я однажды получил на Казахском декаднике. Я делал рефрей-минг женщине с сильным динамическим нарушением мозгового кровообращения из-за двух грыж в шейном отделе позвоночника.

В 18 лет у нее была кратковременная, но очень страстная

любовь. Но она даже во время моей работы с ней, проявляла свою сильную своенравность и неуправляемость. А тогда. И в какой-то момент парень сказал, что он устал от ее выгибонов. И ушел! И она сказала, что в этот момент ее жизнь остановилась!

У нее практически тут-же начались проблемы с головокружением, тошнотой и так далее. И как она сказала, 8 лет ее жизни прошли как в тумане, она даже мало что помнит о них, их можно вычеркнуть из ее жизни.

Она вышла замуж, родила двух детей. «Но это не мои дети, я могла в любой момент бросить их на мужа и куда-то слинять». Тот, любимый, парень тоже женился и уехал в другую страну. И несколько лет назад умер!

И только после этого она почувствовала, что что-то произошло, что она свободна. И у нее начали улучшаться отношения с мужем. И она активно стала лечиться от проблем с мозговым кровообращением.

На этом примере я убедился в том, что пока не завершится первая любовь, пока надежда, что все можно вернуть, не исчезнет окончательно, новая настоящая любовь не придет и серьезные отношения построить практически невозможно.

Понятно также, что такое мощное самопрограммирование может быть не только при первой любви. Но в любом случае свято место в сердце оказывается занятым. И чтобы человек смог построить новые и полноценные отношения с

противоположным полом, это место надо освободить. Я это делаю так.

Я ввожу пациента в гипнотическое состояние и обращаюсь к части Я, ответственная за построение взаимоотношений с мужчинами.

*– Когда-то Юля приказала тебе любить Александра. И ты рьяно выполняла этот приказ в течении длительного времени. И Я тебе благодарно за все, что ты для нее сделала. Но Юля устала от этой любви и видя ее бесперспективность, решила от нее отказаться. Александр уже давно не значит для нее ничего и она хочет построить полноценные новые отношения. А для этого она хочет отменить прежние свои приказы на любовь к Александру. Выслушай прямой приказ от Юли на прекращение этой любви и этих отношений».*

После этого я прошу Юлю обратиться к этой части Я и отдать ей приказ на прекращение этой любви и этой связи. Когда она закончила эту работу и кивнула головой, я вновь обратился к этой части:

*– Часть Я, ответственная за построение взаимоотношений с мужчинами! Ты согласна подчиниться приказу Я, освободиться от всех старых приказов на любовь к Александру и перейти в режим ожидания новой любви?*

*– Да!*

И если она согласилась, я обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее перепрограммировать эту часть Я и выбросить

на свалку истории все те программы, на основе которых эта часть Я вызывала у Юли любовь к Александру. И перевести ее в нейтральное положение – в режим ожидания новой любви.

Потом обязательно надо спросить эту часть Я – сколько ей надо дней на полное освобождение от этих программ и полный переход в нейтральное положение.

Очень простая, но очень эффективная технология! Я с ее помощью помог уже буквально тысячам (!) людей начать новую жизнь. Пациенты иной раз сразу же после этого сеанса чувствуют огромное облегчение – как будто освободились от многолетних оков, освободились от рабства! И это приводит к тому, что они становятся способны построить новые, уже взрослые взаимоотношения с противоположных полом. Или же сделать уже имеющиеся полноценными.

В процессе развития, как я уже писал выше, у человека появляется приоритетный образ сексуального партнера – Секс-импринт. Он основан на первичных импринтах, основанных на комплексе Эдипа и Электры. А оболочкой становятся импринты подросткового периода. И очень часто, когда человек входит во взрослую жизнь, он выбирает себе партнеров на здорово устаревшей основе. Со всеми вытекающими! И его надо менять на взрослый. Я это делаю так.

После рефрейминга с женской частью я прошу женщину представить первое мужское имя, которое придет в голову (мужчинам, естественно женское имя). А затем наделить это

имя теми параметрами, которыми с ее точки зрения должен обладать мужчина с таким именем – какой он по телосложению, образованию, культуре, вероисповеданию, социальному происхождению, национальности (и так далее и тому подобное – чем больше параметров, тем лучше). А затем я прошу подробно рассказать об этом человеке. И говорю ей, что это на самом деле и есть Идеал мужчины на данное время!

Естественно, он будет здорово отличаться от того идеала, который появился в подростковом возрасте (как говорила актриса Гурченко: «Когда я была молодой и глупой, я любила мужчин с кавказской внешностью!»)

После этого я обращаюсь к женской части и говорю, что Секс-импринт желаемого мужчины значительно устарел. И из-за этого Я постоянно выбирала тех мужчин, которые ей не подходят. И этот Идеал мужчины надо сменить.

После этого я прошу женщину обратиться к этой части Я и передать ей новый образ мужчины, который она до этого создала. И приказать этой части использовать его как базовый, как импринт, по которому эта часть Я будет у нее вызывать интерес к мужчинам.

Затем я прошу женщину в Гончарной мастерской создать новую вазу. И отнести ее на эгрегор этого мужчины. И сказать этому эгрегору, что она готова принять этого мужчину в мужа. И если этот эгрегор примет вазу, то дело сделано!

Остается только создать новую часть Я, ответственную за привлечение этого мужчины в свою жизнь – «маячок». Я

обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее создать новую часть Я, которая будет этим заниматься. А потом прошу женщину передать ей Секс-импринт и приказать этой части Я посылать в пространство по ВСЕМ каналам информацию ЭТОМУ человеку, что она свободна и готова принять его в свою жизнь.

Я много раз проводил эту технику. Она приводит к тому, что женщина начинает как бы «светиться». И это становится видно мужчинам! И мы постоянно посылаем о себе информацию не только на сознательном и бессознательном (субмодальности) уровне, но и по телепатическому каналу.

Приведу два примера такой комплексной работы.

Галина, 43 года. На приеме жаловалась на то, что чувствует себя одинокой и не любимой, так как отношения с мужем 5 лет назад окончательно разладились. И они живут в одной квартире как два чужих человека. И что она хочет, но никак не может найти себе человека, с которым ей было бы уютно и хорошо. Но ей даже не удастся найти себе любовника.

Работает архитектором и проектирует дома для богатых людей на Рублево-Успенском шоссе. Отмечала, что с последним заказчиком сложились достаточно напряженные отношения. А его прораб постоянно с ней ссорится и тыкает носом в ее недоработки по проекту.

Я сделал ей рефрейминг с частью Я, которая ответственна за построение взаимоотношений с мужчинами. И оказалось (как почти всегда в подобных случаях), что эта часть Я до



сих пор запрограммирована на любовь к мужу. Мы провели процедуру освобождения от этой любви.

Затем сменили Секс-импринт. А на следующем сеансе создали новую часть Я – «маячок», которая стала ответственной за то, чтобы она ходила по этому свету и бессознательно сигнализировала всем мужчинам, с которыми встречается, что она свободна. И что она ищет своего мужчину!

Эта моя пациентка через неделю после последнего сеанса позвонила и назначила срочную встречу. Оказалось, что на другой день после этого сеанса она позвонила своему богатому заказчику и они встретились на стройке. Она сразу заподозрила, что что-то случилось, когда увидела этого «восточного человека» ожидающим ее (до этого ей приходилось на стройке ждать его иной раз по два часа). И когда они осматривали стройку, он вился вокруг нее и сыпал комплиментами.

Но больше всего ее поразило поведение прораба – другой человек! Когда же она сказала своему заказчику, что им надо еще раз встретиться, тот сказал: «Я всегда рад с Вами встретиться!» И назначил ей встречу в ресторане на следующий день.

Там он к ней начал откровенно «клеиться» и вечер закончился в постели. А мне она назначила встречу потому, что испугалась: почувствовав свою силу, она начала завоевывать «восточного человека» по полной программе! И боялась, что из-за этой дурной женской «привычки» она его потеряет.

Елена, Москва. Пришла ко мне с жалобами на тяжелые переживания из-за недавнего разрыва с женщиной. Я провел ей стандартное в этом случае лечение с помощью моих техник на основе принципов НЛП. Но очень интересной была ее работа в психоанимации.

Когда я ей предложил выйти из тюрьмы, она это сделала легко – расшатала прутья решетки. Затем она сделала себе новую вазу. И я ей предложил найти в этом пространстве свой дом. Она в результате пришла к дому своих родителей, что достаточно хорошо иллюстрирует ее неудачи в построении своей семейной жизни. Я спросил ее:

*– Вы хотите в нем жить?*

*– Нет, ни в коем случае!. Я найду свой дом... Это моя квартира...*

*– Что вам хочется в ней сделать?*

*– Сделать генеральную уборку!*

*– Отлично! Выкиньте все старые вещи, вытрите пыль, помойте окна. Новая жизнь должна начинаться с освобождения от всего старого и уже не нужного!*

Она все это сделала и сказала:

*– Теперь мне хочется проветрить квартиру и потанцевать.*

Затем я предложил ей на поляне найти предмет, который символизирует ее бывшую любовь. Она увидела корягу. Захотела ее обойти. Но я ей сказал, что в следующий раз, когда она будет идти по поляне, она вполне может наступить

на нее и пораниться (мое скрытое сообщение: *он может позвонить или же вы случайно встретитесь... И это может принести тяжелые переживания!*). Только тогда она сожгла эту корягу. А пепел развеяла по ветру – пусть она будет везде и нигде!

В Волшебном магазине она захотела взять рог изобилия. Это четко отражает ее желание найти в мужчине источник благополучия. И когда она это поняла, то взяла цветик-семицветик. Цена в зеркале – монашество. Она испугалась и отказалась.

Тогда я ей предложил еще раз обратиться к зеркальцу и сказать, что цветик-семицветик нужен ей для того, чтобы он выполнил семь ее желаний: познакомиться с интересным мужчиной, полюбить его, сделать все, чтобы он полюбил ее, создать семью, родить ребенка... И что цена предложенная зеркальцем совершенно не соответствует ее целям! Тогда в Зеркальце она увидела труд по обеспечению семьи. И она с этим согласилась!

Какие образные самовнушения она сделала своему бессознательному этой работой?

***– Я легко разрываю прежнюю связь и отказываюсь от старого сексуального образа. Я создаю новый образ, который нравится мне, но и понравится тому мужчине, которого я приведу в свою жизнь. Я отказываюсь от старых установок, которые получила в процессе воспитания, так как они принесли мне одни страдания. Я***

*готова ради построения счастливой жизни много работать!*

И так далее и тому подобное, так как в этой работе еще очень много других позитивных посланий, которые способны перепрограммировать ее бессознательное и вывести ее на новую орбиту жизни. И я надеюсь, что она не струсит и преодолеет лень и инерцию. И вытащит себя в новую жизнь!

### *Работа с легализацией секса и брака*

Главная роль секса, естественно, не считая детородной – быть катализатором построения духовной близости. На основе страсти легче принять, согласиться и перейти на точку зрения своей возлюбленной. Или же найти компромиссный вариант отношения к этому, который будет удовлетворять обоих. Субстратом же являются мировоззрение, мироощущение и мировосприятие.

Естественно, когда эти параметры отношения к окружающему миру или очень отличаются друг от друга или же противоположны, то никакой секс не справится с этой работой. Но если женщина является твоим сексуальным идеалом, то тебе легче отказаться ради сохранения с нею отношений от непринципиальных вещей.

Очень частая причина того, что мужчина или женщина не может создать семью в том, что в процессе развития им было запрещено заниматься сексом и даже не думать о браке.

Работая с такими пациентами я провожу процедуру легализацию женитьбы (замужества) и сексуальной жизни примерно так.

Приведу пример работы с этой проблемой. Александра. Обратилась ко мне за помощью из-за невозможности выйти из «заколдованного круга». Она, как это бывает достаточно часто, сбежала от матери замуж, то есть можно сказать выскочила чуть ли не за первого попавшегося мужчину, который проявил к ней интерес. Родила ребенка. И хотя с мужем в постели получала удовольствие, но его не любила.

И поэтому быстро с ним развелась. И после этого 8 лет не жила половой жизнью, воспитывала сына и была вполне довольна ситуацией (ситуация, которую я называю – «жить с сыном как с символическим заменителем мужа»). Но сыну уже 15 лет и он стал засматриваться «на других женщин».

Она решила, что ей надо найти себе мужчину. Но влюбилась в такого, с которым по многим причинам нельзя заниматься даже просто сексом, то есть нельзя даже просто периодически встречаться. Да и с другими было то же самое – она сказала: «Ко мне почему-то приходят только излом, да вывих мужики».

И я понял, что у нее почему-то (скорее всего из-за матери) подавлена сексуальность. И она попыталась вырваться из этого своим побегом, но программы оказались сильнее. И она в конце концов удовлетворилась символическим «замужеством». К сожалению, это бывает очень часто!

В «Машине времени» она увидела два сюжета, которые подтвердили наличие Материнского Запрета не только на секс, но и на замужество. В одном она увидела себя 5-6 летней, когда отец с матерью сильно поссорились. И девочка сказала ей, что она боится, что папа убьет маму.

Мы с этим поработали примерно так:

***– Милые ссорятся – только тешатся. И что Вы взрослая знаете, что этого не случилось. И скажите этой девочке, что все будет хорошо!***

И девочка поверила ей и побежала играть.

Затем на экране МВ она увидела на левой половине плохую ситуацию, а на правой – измененную, хорошую. Она указала пальцем на плохую и сказала бессознательному: «Это сжечь!» И сожгла. После чего хорошая ситуация расширилась и заняла весь экран.

Затем она увидела себя постарше, в котором мама плачет после очередного скандала с отцом. И говорит этой девочке:

***– Вот видишь – какие мужчины сволочи! Никогда не выходи замуж!!!***

Когда я ее спросил о том – что она может сделать в этой ситуации, она вдруг сказала, что мама не любила отца и все время манипулировала сексом. И что она сама виновата во всем этом.

Тогда я сказал:

***– Подойдите к маме и скажите ей об этом так, чтобы она согласилась. И что дело не в мужчинах как та-***

*ковых, а в ее нежелании и неспособности наладить отношения с отцом. И что девочке такие вещи нельзя говорить. И что из-за того, что ты мне это сказала тогда, когда я была на месте этой девочки, у меня в личной жизни все пошло наперекосяк. Поэтому скажи этой девочке другое.*

И мама сказала этой девочке, что не все мужчины такие и можно в мире найти такого, за которого ты сможешь выйти замуж и жить с ним счастливо. И что секс с ним вполне легален и желателен! Затем она в МВ опять сожгла плохую ситуацию.

После этого я вывел ее из Машины времени. А сам обратился к Внутреннему Родителю. И спросил его:

*– Ты создан родителями для того, чтобы запрещать ребенку делать то, что они запретили?*

Он ответил, что да. Тогда я сказал:

*– Пойди посмотри в прошлое – мама только что разрешила своей дочери замужество и секс! Это так?*

*– Да.*

*– Теперь выслушай просьбу 1 Я.*

И Александра обратилась к Внутреннему Родителю и сказала, что ей столько-то и столько-то лет, она занимается тем-то и тем-то. И что замужество и секс с любимым мужем освящены и Богом и церковью (а моя пациентка воцерквленная). И что мама тогда было говорила и приказывала тебе в аффекте. А теперь она разрешила мне замужество и секс. По-

этому подчинись Разрешению Матери и выполни мою просьбу!

Затем я опять обратился к Внутреннему Родителю:

– *Ты подчинишься этому приказу?*

– *Да!*

– *Сколько тебе нужно дней...* (ну и так далее)

Затем, когда пациентка уже уходила с сеанса, я сказал, что человек – условно-рефлекторное существо и любит бродить по одним и тем-же колеям.

И на Внутреннего Родителя надейся, а сама не плошай! И что ей надо СОЗНАТЕЛЬНО выбрать себе мужчину и «затащить его в свою постель». И что, если она этого не сделает, то я больше с ней не буду работать! И она ОЧЕНЬ СИЛЬНО обрадовалась, так как для нее это оказалось уже Отцовским приказом, так как я мужчина, психотерапевт и символически играю для нее отцовскую роль. Я работал с ней не в Москве. И надеюсь, что когда я опять приеду в ее город, моя помощь ей больше не будет нужна!

## *Адаптация к изменениям в семье*

Известно, что все люди со временем меняются. И начинают мыслить и действовать немного, но по-другому. А другие люди пытаются общаться с ним так, как это было раньше. Это, естественно, не нравится человеку и он тем или иным способом показывает это людям. И возникают конфликты.



Особенно ярко (и болезненно!) это проявляется в семье. Например, мужчина растет, успешно поднимается по служебной лестнице или же становится богатым человеком. И, естественно, его поведение в той или иной степени меняется. А жена относится к нему, как к прежнему. И начинает или ревновать или же обижаться. Когда ко мне приходит такая женщина, я делаю следующий рефрейминг.

*– Часть Я, ответственная за любовь к мужу! Ты 20 лет делала все, чтобы сохранить любовь мужа. Но обстоятельства изменились, и муж тоже изменился. И настало время приспособиться к этим изменениям. Ты согласна?*

*– Да.*

*– Творческая часть! Измени базовые предпосылки этой части Я, которая ответственна за любовь к мужу. Расширь границы так, чтобы эта часть Я оценивала поведение мужа уже на новой основе. И тогда она будет воспринимать поведение реального мужа, а не того, кто остался в туманной юности. И будет воспринимать его поведение не как угрозу, а как норму для сегодняшнего дня.*

Женщинам, которые хотят освободиться от детской любви к мужу и построить новые взрослые отношения с ним, надо сначала закончить эту любовь. Но с условием, что 1 Я теперь заново будет влюблять себя в мужа на основе того хорошего, что она ценит в нем и учитывая те изменения, кото-

рые с ним произошли за эти годы.

Таким образом женщина освобождается от диктата прежних программ, которые заставляли ее бороться с естественными изменениями в их отношениях. Все это позволяет построить с ним уже взрослые отношения.

При конфликте между супругами из-за изменившихся обстоятельств жизни и необходимости изменить конституцию, надо определить – какие параметры взаимоотношений святы и неприкосновенны (например, невозможность супружеских измен)? А какие можно менять для приспособления к реальности? И в какой степени их можно менять?

Для достижения этой цели я в супружеской паре сначала определяю «provokatora», то есть того из супругов, который инициировал «процесс пересмотра» Конституции. И пытаюсь с помощью рефрей-минга найти компромиссное решение – как без радикальных мер приспособиться к изменившимся обстоятельствам (например, к рождению ребенка)? И чаще всего удается смягчить его протест.

Но если это не удастся, я обращаюсь к другому супругу и довожу до его бессознательного, что протест противоположной стороны очень серьезен, что если не изменить какую-то «статью» Конституции, то «государство» вообще развалится. И что надо идти на компромиссы! Чаще всего эта сторона идет на это, даже в результате что-то теряя, ради сохранения семьи.

Цель этой работы: помочь пациентам гибко реагировать

и приспособливаться к обстоятельствам жизни. И при этом жестко сохранять стратегическую линию: жить вместе долго и счастливо и «умереть в один день»!

### *Помощь в освобождении от брутальной связи*

Очень частая ситуация: встретились двое, полюбили друг друга и у них возникает страстная интрижка. Но потом, когда гормоны снимут оккупация с их мозгов, они понимают, что с этим человеком жизнь прожить совсем не хочется.

Многие пары, которые были когда-то друг в друга влюблены, напоминают сиамских близнецов: наступает момент, когда их надо разъединить, иначе они оба умрут. Они оба хотят освободиться от удушающих их взаимоотношений. Но как только кто-нибудь из них пытается сделать хоть шаг в сторону освобождения, другой совершенно бессознательно окрикивает его, заставляя через вызывание чувства стыда или же иных эмоций, отказаться от предпринимаемого.

И иной раз люди мучаются годами. Они оба на сознательном уровне понимают, что будущего у их отношений нет, что обоим будет лучше, если они расстанутся (и так далее и тому подобное). Но между ними образуется своеобразная брутальная связь, которую они не в силах разорвать.

У меня как-то лечилась пациентка из Подмосковья с раком груди. Она длительное время не имела половых связей. Но потом познакомилась с крупным ученым – физиком. У

них завязалась интрижка и она родила от него ребенка. Он же, понятно, был женат и разводиться не хотел.

Она долго страдала от неразрешенности ее жизненной ситуации. И в конце концов заболела раком. И тут она поняла, что эта связь ее загоняет в могилу! И приехала ко мне на лечение.

Я провел ей несколько сеансов и ей стало легче (как она сказала: «Появился свет впереди!») И однажды она пришла и сказала, что три дня назад отец ее ребенка позвонил и спросил – дома ли они? И попросил их выглянуть в окно. Там он сидел в машине. Он помахал им рукой и уехал... На следующий день он умер! А у нее рассосалась опухоль!

Поэтому, если супруги созрели для развода, то помочь им сохранить семью практически невозможно. И нужно думать не об этом, а об их спасении. Реанимировать труп невозможно! Можно только сделать из него зомби. Если отношения с другим человеком изжили себя, то самое лучшее – их разорвать.

В таких случаях я ввожу обоих супругов в легкое трансовое состояние. А потом предлагаю им представить, что они идут по дороге. И на некотором этапе эта дорога разделяется на две. И каждый из них идет по своей. Их дороги расходятся. После этого сеанса я работаю с каждым отдельно. И предлагаю найти на поляне цветок любви. А потом сорвать его и засушить на память. Корни же вырвать до последнего корешка.

## *Работа с установками*

При работе с пациентами надо четко понимать, что современный мир очень сильно изменился даже с тем временем, когда мы были молодыми. Если раньше у женщин было только два пути в жизни – или служить богу в виде монашки или выходить замуж, выбрав мирской путь служения богу, то сейчас есть третий путь – служение обществу. И это создает большие трудности для женщин! Ведь биологическая роль, как ни крути, должна быть реализована. А слугой двух «господ» редко кому удастся быть! И нужно свою психотерапевтическую работу направлять не только на то, чтобы человек решил ту проблему, с которой он пришел, а осознал свои реальные цели и потребности. Не надо изо всех сил тянуть человека из болота. Может быть здесь его дом? Приведу два примера такой работы.

Оксана, бизнес-вумен. Пришла с жалобами, что ее отношения с мужчинами в последние годы ничем хорошим не заканчиваются. Что бы она ни делала, мужчины ее в конце концов бросают. Один из ее любовников даже купил дом, в котором хотел жить с ней. Но потом «ни с того, ни с сего» сказал ей, что любит другую и попросил на выход.

Я, естественно, сказал ей, что это в первую очередь связано с ее внутренними установками: на сознательном уровне она хочет выйти замуж, а бессознательно она блокирует это.

Она достаточно серьезно сопротивлялась этому осознанию. И, видимо, защищая свои позиции, она стала придираться ко мне, искать ошибки и противоречия в моих действиях (для меня это крайне редкий случай). И я серьезно думал отказать ей в лечении.

И на 4 или 5 сеансе я ей предложил Волшебный магазин. Там она решила взять волшебную палочку (мне надо все и сразу!) Затем подошла к Волшебному зеркальцу и спросила: что ей надо заплатить за эту палочку? И оно показало ей ее, гуляющую в парке с коляской. Я спросил ее: *«Согласна ли она заплатить за волшебную палочку такую цену?»* Она немедленно и резко сказала: *«Нет!»* Ей стало ясно, что замуж она не хочет (еще чего не хватало – с пленками возиться!) И она, естественно, ушла с лечения. Я думаю, что в результате она пересмотрела свои планы и избавилась от «невроза замужества».

### *Работа с «неврозом замужества»*

Наталья, Москва. Приехала в Москву из далекого провинциального городка, кандидат наук, доцент. Пришла ко мне с жалобами, что никак не может найти себе достойного мужчину. И это ее выводит из себя!

В городе, откуда она приехала, оставила мужчину, с которым у нее были длительные отношения. Но тот не хотел на ней жениться. И она решила начать новую жизнь в Москве!

Здесь она нашла себе хорошую работу по профессии, заведующая кафедрой. Она пыталась построить отношения с несколькими мужчинами. Но... В результате у нее возникло чуть ли не истерическое желание во что бы то ни стало выйти замуж.

В начале я ей сделал рефрейминг с частью Я, ответственной за построение отношений с мужчинами. Я обратился к ней и сказал, что 1 Я взрослая, состоявшаяся женщина! И ей вовсе нет никакой необходимости обязательно выходить замуж. Что она хозяйка своей жизни! И построит отношения с мужчиной тогда, когда будет готова к этому. И которые будут оптимальными для нее.

После этого она передала этой части Я новый образ Я – какова она на данный момент, чего добилась и чего хочет? После этого я переименовал часть Я, которая была ответственна за вызывание у нее истерического желания выйти замуж в часть Я, ответственную за привлечение в жизнь 1 Я того мужчины, который ей нужен. То есть я ее сделал «маячком», который на неосознаваемом уровне отправляет в пространство сигналы тому мужчине, который ей нужен. И для которого она тоже нужна.

После всех этих сеансов она отметила, что стала на порядок спокойнее, что внутренняя дрожь (Боже мой! Годы идут, а я одна!) прошла. Естественно, я пока не имею от нее обратной связи относительно работы «маячка», так как прошло совсем мало времени. Но я уверен, что это сработает, так как

у других моих пациенток – женщин «маячок» срабатывал. И (с их слов) каким-то «мистическим образом я познакомилась с ним!»

## *Освобождение от манипуляций в семейной жизни*

Андрей, Москва. Пришел ко мне с жалобами на то, что у него никак не налаживаются нормальные отношения с женщинами. Первая жена постоянно им манипулировала с помощью ребенка. Когда ей надо было купить что-то дорогое себе, она начинала придираться к нему, они ссорились и он в результате напивался. Затем она его обвиняла в этом, а он ей покупал дорогое украшение.

Затем он очень тяжело развелся с ней и женился на ее подруге. И история начала повторяться чуть ли не один к одному. Вторая жена чувствуя, что им можно манипулировать с помощью чувства вины, все время провоцировала его на «драчку».

Он же после развала первого брака невротически был настроен на сохранение второго брака. И он не мог ей ничего сказать в трезвом виде. Он напивался и начинал что-нибудь ломать. На следующий день она называла его алкоголиком, вызывала чувство вины, он ей покупал дорогие украшения и цикл постоянно повторялся.

Когда ей надо было пойти «налево», она поступала как один мой хороший знакомый – что-то ему говорила, он не



мог ответить адекватно, его сковывало физически и чтобы сбросить напряжение, он напивался. После этого она обвиняла его в алкоголизме и, хлопнув дверью, уходила куда хотела. А лучшая подруга у нее была свингером. И вполне понятно – зачем она это делала и куда ходила!

В начале я провел несколько диагностически-лечебных сеанса Машины времени. На одном из них он увидел, что в классе какая-то девочка била его по голове книжкой, а он ей ответил. Она пожаловалась на него учительнице, та вызвала родителей. Он увидел, как родители вели его из школы и сильно ругали. А потом наказали. Он тогда чувствовал себя очень виноватым.

После сеанса сказал, что только что осознал, что всю жизнь относился к женщинам, как к врагам. Но так как, например, в бизнесе, все равно надо, даже если это конкурент и чуть ли не враг, с ним взаимодействовать, то он вынужден был с женщинами общаться, но как бы в состоянии постоянного перемирия. Они, естественно, это чувствовали и мстили за это.

Андрей учился лучше всех в классе, но его мать все равно ругала и называла бестолковым. Он самый успешный среди трех братьев (один монах, другой журналист), но все равно мать считает его плохим, а журналиста – бедным и несчастным, хотя тот ничего не делает – хватает денег на сигареты и ладно. И мать считает, что и дети у него хуже, чем у других братьев. Он помогает матери и братьям материально, но это

никак не отражается на отношении к нему.

Вводная цепочка.

– *Представьте себе, что вы стоите на поляне... расскажите мне – что вы видите.*

– *Это маленькая поляна метров 50 на 50, трава, цветы и почти посредине поляны – старый пенёк. Погода хорошая, солнечно. Время – где-то около обеда.*

– *Сколько вам лет в образе?*

– *Где-то около десяти.*

– *Что вам хочется сделать на поляне.*

– *Мне хочется поваляться на траве.*

– *Вы можете делать все, что захотите. Вы можете полежать на траве и посмотреть, как по небу плывут облака. Вы можете понаблюдать – как в траве кипит жизнь насекомых. Вы можете побегать босиком по траве. Вы можете делать все, что захотите и сколько захотите. Только постарайтесь получить удовольствие от всего, что будете делать: почувствуйте прикосновение травы к босым ногам, тепло солнца на лице, прикосновение ветра к волосам, почувствуйте запахи, ароматы, идущие от этой поляны, услышьте голоса птиц, стрекот кузнечиков. И когда закончите общаться с этой поляной, скажите: «Закончил».*

– *Закончил.*

– *А сейчас встаньте лицом к лесу. И скоро из леса выйдет живое существо. Это может быть любое существо*

*– которое есть в жизни или же которое бывает только в наших фантазиях. И когда оно выйдет – опишите мне его.*

*– Это олененок. Ему наверное всего месяцев 6 -7.*

*– Вы его боитесь?*

*– Нет.*

*– А он вас?*

*– Да, наверное.*

*– Что вы можете сделать, чтобы он вас не боялся?*

*– Не знаю.*

*– Вы можете его чем-нибудь покормить.*

*– У меня ничего нет.*

*– Ну, может быть, у вас в карманах что-нибудь есть?*

*– Да, в кармане завалилась корочка хлеба. И я его протягиваю олененку. он ест!*

*– А теперь как он – боится вас?*

*– Мне кажется – нет.*

*– Может вам хочется погладить его?*

*– Да, я глажу и обнимаю его. А он доверчиво кладет голову мне на шею.*

*– Отлично! А теперь посмотрите на пенек посреди поляны. Он вам нравится? Он здесь на месте?*

*– Нет, он здесь мешается.*

*– Что вы можете сделать с ним?*

*– Я его выкорчую.*

*– Как вы намерены это сделать?*

– Я раскопаю корни, затем обрублю их топором.

– А инструменты у вас есть?

– Да, вон они на опушке леса прислонены к дубу.

– Тогда сделайте это. И когда сделаете – скажите.

– Да, я выкопал пень с корнями и сейчас его сожгу. Все

– сжег!

– На месте пня, наверное, осталась яма?

– Да, и я сейчас ее засыплю.

– И останется плешь голой земли...

– Нет, я пойду в лес, наберу семян и засею это место ими. Все, сделал!

– Может быть, эту землю надо полить?

– Нет, земля достаточно сырая. Но я, наверное, все-таки полью. Здесь, недалеко от поляны находится родник, а рядом с ним – банка. Я банкой наносил воды и полил землю...И сразу трава стала расти .покрыла все это место. И теперь это место не отличить от окружающей поляны.

– Отлично! Смотрите – как быстро выросла трава. Наверное, это вода целебная. Может быть, вам хочется ее попить?

– Да, я пью ее. Она очень приятная на вкус. Я также умываю лицо. Да, наверное, это вода целебная – я чувствую прилив сил!

– Отлично! Где-то на этой поляне может расти цветок – или такой же как все, или же чем-то не похожий

*на другие цветки. Вы хотите его найти?*

*– Да, попробую. Его здесь нет!*

*– Может быть, он скрыт тенью?*

*– Да, в тени березы есть цветок.*

*– И как ему здесь растется?*

*– Ему не хватает света. И земля слишком сырая.*

*– Что вы можете сделать для него?*

*– Я пересажу его на другую – солнечную сторону поляны. Да, я беру лопату. Выкапываю цветок вместе с комом земли. Переношу его на ту сторону поляны. и сажаю.*

*– Как вы думаете – теперь ему здесь будет хорошо?*

*– Да. Я сейчас его еще полью водой из целебного источника. и цветок поднимает голову и направляет ее к солнцу.*

Затем я ему сделал следующую цепочку: Я предложил ему представить себя идущим по дороге. По ней он пришел в кузницу, где выковал себе меч. Затем он поднялся на гору, откуда увидел Замок Спящей красавицы. Войдя в него, он разбудил красавицу поцелуем. Затем в замке он нашел родителей и получил от них благословение. Затем они вышли из замка и пошли по дороге. По пути они зашли в Храм и получили благословение от Бога. Затем они преодолели реку и получили удовольствие от купания. На том берегу реки они увидели новую, красивую, современную и модную одежду и одели ее на себя.

Затем по дороге красавица увидела Гончарную мастерскую, зашла в нее и вылепила себе красивую вазу. Потом они пришли в достроенный им раньше дом. В спальне он подарил красавице меч и она его повесила в изголовье кровати. А она ему подарила вазу, которую он поставил на прикроватную тумбочку с той стороны, где он будет спать. Затем они пригласили друзей и устроили праздник с танцами. Когда гости разошлись, они легли в постель и продолжили праздник там. А после этого заснули.

К концу лечения он привел ко мне на лечение свою жену. Я ей провел эту же цепочку, но в женском варианте. И на последнем занятии он отметил, что отношения с женой стали налаживаться, они стали разбирать проблемы, а не идти на конфликт. И сказал, что где-то внутри него появилась уверенность, что теперь он справится с ситуацией.

Я, конечно же, пока не имею катамнеза, так как прошло еще совсем немного времени. Да и с катамнезом в Москве очень сложно – здесь не принято звонить пациентам и интересоваться их состоянием. А он сам мне пока не звонил.

### *Помощь в выборе между женой и любовницей*

Большие проблемы мужчинам приносит их «самцовость». Понятно, что для мужчины оплодотворить как можно большее количество женщин – природный императив. Но это может создать огромное количество проблем для него, так как

он начинает метаться между семьей и любовницей. И я придумал технологию для помощи в выборе между женой и любовницей.

У меня как-то лечился Алексей с проблемами в жизни из-за появления любовницы. Он женат, двое детей и он их очень любит. Жену тоже ценит (это мой тыл. Она меня никогда не подведет и не продаст). Но вот влюбился (с кем не может случиться такое?)... И «сошел с ума»! Как обычно при этом бывает любовница кажется мужчине САМОЙ лучшей, САМОЙ красивой, САМОЙ сексуальной, САМОЙ умной (и так далее по списку). И если спросить человека – какое место на десятибальной шкале ценности для него она занимает, то ответ практически ВСЕГДА: 10 (!) В общем, глупость – крестная мать влюбленности!

И мы прекрасно знаем, что очень часто через некоторое время (когда гормональный «угар» выветрится из организма вместе со спермой) это проходит. И человек начинает видеть любовницу такой, какая она есть. И ее ценность для него после этого значительно уменьшается.

Но к сожалению эти программы (она САМАЯ-САМАЯ) уходят в бессознательное. И обуславливают борьбу с сознанием и пониманием того, что это не совсем тот человек, который нужен для жизни. И человека начинает «качать» – его тянет к ней, они встречаются, проводят безумную ночь. а по утру вновь ссорятся и разбегаются! И иной раз это происходит много-много раз, буквально измучив обоих. Ну, уважа-

емые коллеги, вы это видели не один раз у своих пациентов. Или даже друзей (и не дай Бог, вы сами находитесь на этих «качелях»).

Если ко мне приходит мужчина, который продолжает метаться между двумя женщинами, то я обращаюсь к части Я, ответственной за отношение к любовнице. И говорю ей, что ты вот так – на 10 баллов оцениваешь ее. И заставляешь 1 Я так ее для себя оценивать. Но если бы это было так, то 1 Я давно бы ушел к ней от семьи, несмотря на детей и так далее.

И предлагаю ей сформировать РЕАЛЬНУЮ ценность любовницы для 1 Я. Затем я обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее проанализировать весь массив информации о любовнице и фактах взаимодействия с ней в разные моменты общения. А затем поставить ее на то место в шкале ценностей женщин, которого она реально достойна. И когда она это сделает, я начинаю счет: *«Ценность Татьяны для 1 Я равна – 1 баллу... 2 баллам... 3 баллам...»*

Творческая часть Алексея дала его любовнице только 6 баллов. Затем я опять обратился к части Я, ответственной а отношение к любовнице. И спросил ее: *«Вот такова РЕАЛЬНАЯ ценность Татьяны. Ты согласна теперь работать на основе этой оценки. И вызывать у 1 Я именно такое отношение к ней?»* И эта часть согласилась.

И эта информация ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО впечатлила Алексея! И он после нее реально сделал выбор с сторону семьи. Он написал СМС любовнице и сказал, что он остается в се-



мье. И если она хочет, то может идти рядом с ним. Но ТОЛЬКО в качестве любовницы.

Эта процедура дает сознанию мощный ориентир: «А вот оказывается какова ее РЕАЛЬНАЯ ценность для моего бес-сознательного и для меня как социального человека!!!» И после этого метания и колебания или резко уменьшаются. Или же исчезают совсем!

Естественно, эта технология годна и для женщин для освобождения от любовной зависимости. У них это работает еще лучше, так как биологический инстинкт заставляет ее в большей степени, чем мужчину, сохранять семью.

### *Работа с проблемой выбора*

Мария, Москва. Пришла ко мне с целью решить для себя – жить со своим мужем и родить от него ребенка? Или же развестись с ним? Конечно, с моей точки зрения если перед женщиной встает такой выбор, то этого выбора на самом деле нет! Женщина, когда находит своего мужчину, даже не сомневается – рожать от него ребенка или нет? (вспомните популярную в прошлом песню «О Боже, какой мужчина!») Если же она сомневается, то этот мужчина не совсем тот, с кем ей хочется завести детей и прожить долго и счастливо.

Я предложил ей представить цветок. Он обычный, типа полевого. Но он одинок. На мой вопрос: «*Что Вам хочется сделать, чтобы он не был одинок?*», она сказала, что

надо от него взять семена и размножить. Она выкопала цветок, разделила его корни и посадила их всех рядом друг с другом. Выбор ее очевиден уже на первом сеансе – рожать детей, хотя она его еще не понимает – он произошел только на бессознательном уровне. И я думаю, что она сделала выбор в пользу родов.

### *Помощь в выходе из любовного краха*

Ко мне **ОЧЕНЬ** часто приходят люди после любовного краха (моя жена шутит, что я скоро стану сексопатологом). И я помогаю в этих случаях очень хорошо. Я прекрасно понимаю, что если человек потерял любимого и страдает от этого, то прежде чем лечить его, надо разобраться – нужен ли бессознательному возврат потери. Ведь человек уходит из жизни другого человека не так просто, а тогда, когда приходит это время. И если расходятся двое – это нужно обоим!

После введения в гипнотическое состояние на первом этапе надо обратиться ко всему бессознательному и спросить его – нужно ли сохранять эти отношения или можно их завершить. В зависимости от ответа бессознательного можно делать два варианта рефрейминга.

1. При ответе, что надо расстаться, выйти на часть Я, ответственную за любовь к бывшему любимому человеку и сказать:

*– Часть Я, ответственная за любовь к Юле! Ко-*

*гда-то 1Я создало тебя и приказало – любить ее вечно. Но обстоятельства с тех пор изменились! Любовь не всегда может преодолеть преграды, которые появляются перед ней во внешнем мире. Тем более, если любовь к Юле была не настолько большая, чтобы преодолеть их. Она стала совсем не такой, какой была в первое время. 1 Я очень страдает от ее поведения, но ничего с собой сделать не может из-за твоих действий. И 1Я хочет освободить тебя от тех приказов, которые дало тогда. Ты согласна?*

*– Да!*

(Затем обратиться к 1 Я и сказать: «Олег! Сейчас обратитесь к этой части Я, которая ответственна за любовь к Юле, и скажите ей, что когда-то вы приказали ей любить Юлю. И вы благодарны ей за то, что она рьяно выполняла этот приказ в течении длительного времени. Но Юля устала от этой любви и ушла к другому человеку. И вы поняли, что ваша к ней любовь не имеет никаких перспектив – Юля не вернется. И пришло время освободиться от нее. Скажите своему бессознательному: «Вечность прошла!» Это очень эффективная фраза для освобождения от 1 любви, от клятв, которые Вы дали, вступая в брак.

И прикажите ей закончить вызывать у вас чувство любви к Юле и зависимость от нее. И перейти в нейтральное состояние – в режим ожидания новой любви).

*– Часть Я, которая БЫЛА ответственна за любовь к*

*Юле! Ты согласна подчиниться приказу 1 Я, освободиться от всех приказов на любовь к Юле и перейти в режим ожидания новой любви?*

*– Да!*

*– Творческая часть Я! Помоги части Я, ответственной за построение взаимоотношений с женщинами освободиться от всех программ на любовь к Юле, которые за эти годы были внедрены 1 Я. И помоги перейти этой части Я в режим ожидания новой любви.*

После этого идет обычная экологическая проверка и прощание с частями Я.

После этой работы можно создавать Олегу новую часть Я, которая будет ответственна за поиск и привлечение к себе такой женщины, с которой ему будет хорошо. Эта часть Я будет воздействовать на его поведение так, чтобы все потенциальные кандидатки чувствовали, что он свободен и ищет себе ту единственную, которая ему будет нужна.

2. Если Юля и Олег продолжают жить друг с другом и не хотят разводиться, то надо обратиться к Творческой части Я и попросить ее найти для части Я, ответственной за любовь к Юле, такой вариант отношений с ней, который будет сохранять все хорошее, что можно сохранить и при этом не быть от нее зависимым так, как это было раньше.

*– Творческая часть Я, сейчас измени базовые предпосылки этой части Я, которая ответственна за любовь к Юле. Расширь эти границы так, чтобы эта часть Я*

*оценивала ее поведение уже на новой основе.*

(Этот прием позволяет изменить отношение части Я, ответственной за любовь к Юле, и принимать поведение реальной женщины, а не той, что осталась в туманной юности. И будет воспринимать ее поведение не как угрозу, а как норму для сегодняшнего дня).

После этого обратиться к части Я, которая ответственна за любовь к Юле со словами:

*– Творческая часть Я проанализировала настоящие отношения с Юлей и нашла новые границы отношений с ней, которые помогут сохранить с ней необходимый уровень отношений и при этом освободят 1Я от болезненной зависимости от нее. Рассмотря эти новые границы и скажи: Ты согласна в будущем помогать 1Я находиться в этих границах?*

*– Да.*

*– Тогда смени старые установки на новые. И когда это будет готово, останови движения руки.*

После этого остается поблагодарить эту часть Я за сотрудничество. И на этом рефрейминг заканчивается.

Также в рамках этой работы нужно сменить шкалу ценностей, в которой опустить ценность Юли на то место, на котором она будет приносить максимум пользы и минимум вреда.

При работе по освобождению человека от невротической любви я иногда провожу процедуры прощания. Это можно

сделать при помощи техники «двух стульев» из гештальт-терапии (см. далее). То же самое можно сделать в рамках гипноза, когда надо попросить человека представить другого человека сидящим перед собой. И поблагодарить его за все хорошее, что было между ними, попросить прощения за то невольное зло, которое было сделано ему. И если человеку удастся представить, что и тот прощает его, то попрощаться с ним. И представить, как человек уходит от него влево и назад.

Также будет очень полезно провести процедуру мнимых похорон. Уничтожение символа предмета, вызывающего ненависть или любовь (будь то символ матери или символ здания в стиле рококо) – это освобождение. Реальное разрушение объектов может привести к ощущению вины и сузить чувство психологической свободы.

Надо попросить пациента прийти на сеанс с предметами, которые ассоциируются с бывшей любовью. Обычно человек приносит старые письма, фотографии. И попросить его приготовить речь, сконцентрированную на освобождении от чувств, связанных с этим человеком. Можно использовать кого-либо из других пациентов в качестве свидетеля.

Посреди кабинета на столе надо поставить задрапированную черным коробку, зажженные свечи. Во время похорон пациент зачитывает речь, а терапевт говорит несколько подходящих слов. Затем нужно этот «гроб» похоронить в землю и сверху проткнуть его крестом, сделанным из двух осино-

вых палочек. После этого установить период «траура», когда пациент или каждый день, или раз в неделю возвращается к «могиле». И дать установку, что после периода траура все, что связано с этим человеком, окончательно умрет.

### *Работа с последствиями измены*

Очень часто после вскрывшегося факта супружеской измены противоположная сторона впадает в долговременное состояние обиды и депрессии. Вроде на сознательном уровне она все это простила, вроде супруг тоже все понял и извинился и так далее и тому подобное.

Но что-то в душе человека бунтует! Обида на супруга – одна из самых энергизированных эмоций. И ради мести этому человеку иной раз человек готов умереть, но не простить, болеть и мучиться всю жизнь, но не отступить ни на шаг.

Чаще всего это связано с деятельностью части Я, которая ответственна за самолюбие (я столько для него сделала! Я так его любила! Я никогда не отказывала ему в постели! А он...) И, понятно, что на сознательном уровне с ней сладить очень тяжело. Я обычно провожу такой рефрейминг.

Я обращаюсь к этой части Я и говорю, что 1 Я простило своего мужа. И прошу эту часть Я, выслушать 1 Я. И если эта часть Я соглашается перестать продуцировать обиду, то я ей говорю ей, что она принесла своими действиями несомненную пользу организму. И говорю, что и я и 1 Я благодарим

его. И я прошу ее перейти в нейтральное положение и ждать – когда ее услуги вновь понадобятся организму. Затем я прошу творческую часть Я перевести эту часть Я, которая была ответственна за обиду на мужа, в нейтральное состояние.

Также я говорю обиженному:

– Ревность несексуальная проблема. Это депрессивная проблема.

– Изменой является измена. Если же измены нет, то это не измена.

– Вы должны понимать, что один из бессознательных механизмов измены: «Я изменял тебе для того, чтобы ты сама ушла, так как я сам сделать это не могу». И если вы будете это понимать, то вместо обвинений супруга обратите внимание на свои действия, которые привели к инциденту.

### *Работа с обидой на мужа*

Лариса, Москва. Пришла ко мне с жалобами на большую обиду на мужа. В 90-е годы он начал бизнес, но у него ничего хорошего из этого не получилось. Тогда она вынуждена была взяться за это сама, так как надо было кормить семью. И у нее это так хорошо получилось, что она перенесла бизнес в Москву, построила дом в Подмосковье.

А муж перестал работать и практически сидит у нее на шее. Но говорит, что самое обидное – он не признает ее достижений, не выражает благодарности (еще бы!) Она было



выстроила бизнес так, что денежные потоки из ее фирмы шли через фирму в ее родном городе, которой управлял муж. А он распорядился ими так, как хотел.

И последнее время она создала другую схему и начала ограничивать его в деньгах. Но он постоянно устраивает ей скандалы, разборки и так далее. Из-за этого у нее развился невроз и она обратилась ко мне.

И ее взаимоотношения с мужем (*он мой единственный мужчина и я, даже если разведусь, не найду другого. Но жить так нельзя и что-то надо делать!*) очень четко проявились в ее работе с Предметом.

– *Это воробышек с поврежденным крылом... Мне его жалко. (заплакала). Его надо вылечить... Но нечем...*

– *Вы главная в этом пространстве. И от Вас зависит – найдете Вы чем ему помочь или нет? Например, Вы можете найти источник с живой водой.*

– *Я его напоила. Но ничего не изменилось... Ему надо найти маму.*

– *Поищите.*

– *Нету.*

– *Тогда станьте ему мамой. Кормите его. И он вырастет и выздоровеет.* (долго молчала).

– *Он не ест. Я ему даю жирных червяков. а он не ест... И не растет...* (опять долго молчала).

– *Надо все-таки найти ему маму... На поляне нет...*

– *Может быть есть на другой поляне?*

*– Нет и здесь и там только синички. Надо его отнести в город. Я посажу его в коробку и привезу в город.*

*– Я посадила его на подоконник – пусть воробьи его кормят. (опять долго молчала). Он вырос и улетел!*

Она читала мою книгу «Психотерапия 21-го века», где я рассказываю о значении основных символов Психоанимации. И она знала, что это работа с мужем, так как я так прямо и сказал – найти символ мужа. Но она «забыла» все это. И после сеанса спросила меня: «А что это означает?»

Как я уже говорил прежде, я никогда не отвечаю на такие вопросы. Я спрашиваю: «А как Вы думаете – что это означает?» И так мы спрашивали друг друга три раза. А потом она как бы «отключилась» и стала говорить совершенно о другом.

Она провела очень интересную и важную работу. И я думаю, что теперь она сделает все, чтобы этот «птенец» действительно повзрослел. Но ее бессознательное решило, что ей не обязательно знать на сознательном уровне о проведенной работе. А нужно на этой основе начать действовать.

### *Любовный крах – вид сбоку*

Алексей, Москва. Пришел ко мне с жалобами, что недавно расстался «с самой лучшей женщиной из тех, которые у меня были». И сказал, что она была замужем и у нее внезапно случился «приступ святости», то есть поиграв с ним в

любовь, она сказала, что ей стыдно перед мужем и она хочет разорвать эту связь.

У него (естественно!) появилась тоска, боль и чувство сдавливания в груди, мысли о самоубийстве. И на этой основе (опять же, вполне естественно) появились страх, что может от этого умереть или же стать инвалидом («у меня сестра умерла от сердечного приступа»).

Он у меня раньше уже неоднократно лечился. И большая часть его проблем – взаимоотношения с женщинами – с которыми есть или же были отношения. Но никогда эти эмоции у него не психо-соматизировались. Но в этот раз я увидел, что все очень серьезно, что он от этих эмоций действительно может пострадать. И я ему провел следующие рефрейминги.

Первый рефрейминг – с частью Я, которая ответственна за построение взаимоотношений с женщинами. Смысл рефрейминга: Сколько у 1 Я было женщин в жизни? Много! И все они тогда казались единственными и неповторимыми? Да! И эта женщина тоже сейчас кажется такой же. Но это совершенно не так. И 1 Я хочет, чтобы ты перестала вызывать у него чувство тоски и опять перешла в нейтральное положение.

Второй рефрейминг – с частью Я, которая вызывала у него беспокойство о здоровье. Я обратился к ней и сказал, что нет никакого толку сигнализировать об опасности здоровью и ничего при этом не делать. Если ты печешься о здоровье – защищай его! И когда она согласилась, я переформатирую

вал ее в часть Я, которая защищает сердце от отрицательных эмоций. Жив, здоров, мотается по командировкам по полгода и в ус не дует! И у него какие-то новые «шашни» (я знаю это точно потому, что через год ко мне пришел на лечение его сын, который работает в его фирме).

## ***Работа по легализации секса через Внутреннего Родителя***

Ольга. Пришла ко мне с жалобой на постоянно плохое настроение, плохой сон и кошмарные сновидения, утреннюю разбитость, нежелание ходить на работу уже в течение 3 лет. Ей 32 года и только полгода назад она впервые в своей жизни вступила в половую связь. Сейчас она живет вместе с этим парнем, но перспектив отношений с ним в будущем не видит.

Она обращалась к психиатрам, ей были назначены антидепрессанты. Но хоть они ей в какой-то мере и помогли, они делали ее вялой, безынициативной. По настоянию родителей получила юридическое образование, работала по профессии... Но как бы по принуждению!

Она всю жизнь интересовалась музыкой, пишет песни на английском, музыку для них и сама же исполняет. И по ее словам эти песни музыкальные критики оценивают достаточно высоко!

Несколько лет назад она бросила юридическую деятель-

ность, поступила в музыкальное училище на заочный факультет и стала зарабатывать на жизнь репетиторством. Вначале все пошло хорошо. но потом ученики разбежались.

И я подумал, что это «работа» Внутреннего Родителя, который задавил на корню деятельность Внутреннего Ребенка. И я вначале обратился к Внутреннему Ребенку и стандартно попросил его выложить лично-значимые цели, которые он готов реализовывать на обзор части Я, ответственной за самосохранение и части Я, ответственной за личностное развитие.

А затем я обратился к Внутреннему Родителю. И тут-то и пришла мысль не только снять запреты на музыкальную деятельность. Но и дезактуализировать Родительский приказ быть юристом. Вот я как это делал.

*– Внутренний Родитель! У тебя есть набор того, что надо запрещать реализовываться в поведении и набор того к чему нужно принуждать 1 Я. Да?*

*– Да!*

*– Запрещая реализовываться в поведении 1Я того, что считали опасным и нежелательным родителями поведения, ты приносишь пользу организму?*

*– Да!*

*– А заставляя ее работать юристом, ты выполняешь Родительские заветы?*

*– Да!*

*– Но организму уже 32 года. И 1 Я давно взрослый, дее-*

*способный ответственный человек! Но, пытаясь выполнять заветы родителей, попала в депрессию. А пытаясь заниматься любимым делом, она столкнулась с твоим блокированием. И теперь сидит перед разбитым корытом! И если так будет продолжаться дальше, то она спустит свою жизнь в унитаз! Я уверен, Внутренний Родитель, что это не входит в твои планы?*

*– Да.*

*– Поэтому выслушай сейчас 1 Я.*

Я прошу Ольгу обратиться к Внутреннему Родителю и рассказать о себе, о своей жизни, о положении, в которое она попала, о своих мечтах, о том – кем она хочет стать? А также о том, что она взрослый человек и способна себя контролировать и не делать глупостей. Затем я спрашиваю Внутреннего Родителя:

*– Ты согласен, что этот человек вполне может управлять своими инстинктами?*

*– Да!*

*– Ты согласен перестать блокировать ее сексуальность?*

*– Да!*

*– Ты согласен включить в список приоритетов, жизненно-важных не только для выживания, но и развития, те цели которые 1Я рассказала тебе в виде мечты?*

*– Да!*

*– Ты согласен перестать ставить палки в колеса*

*Внутреннего Ребенка. Конечно же контролировать его, не давать увлекаться, но развязать ему руки в реализации лично-значимых целей – сделать карьеру в музыкальной сфере и через это достичь большей степени физического, психического и социального благополучия?*

*– Да!*

После этого я обратился к Внутреннему Ребенку и завершил работу так же, как описываю в главе о лично-значимых целях.

Я уверен, что такой вариант работы по легализации того, что было запрещено и того, что надо освободить от запрета и начать стимулировать к реализации, будет намного эффективнее раннего варианта работы с этим.

*Работа по уничтожению информационного вируса, мешавшего сексуальной жизни*

Александра, Зеленоград. Пришла ко мне с жалобами, что не только не может выйти замуж, но даже просто у нее нет перспективных партнеров. И даже нет секса. Ответ на дурацкие вопросы – почему вы не хотите выйти замуж и чего вы боитесь в семейной жизни, она ответила «Дети» и «Страшно».

На первом сеансе сказала, что помнит себя 11-летней и разговоры старших женщин, что рожать очень больно. Поляна у нее обычная, она на ней отдохнула. Цветок – белый колокольчик, значительно больше по размерам, чем голубые его сородичи. Относится к нему нормально и спокойно.

– Он ко мне тоже хорошо относится!

– Но на него не могут сесть пчелы и они не могут его опылить, так как очень узкий ход, не проползти...

– А это значит, что цветок останется бесплодным. Что вы можете сделать?

– Надо пересадить его на солнечную сторону. Он расширился, но цветок стал вялым.

– Может быть его надо полить?

– Нет, здесь достаточно сыро.

– Что вы можете сделать, чтобы цветок восстановил упругость?

– Не знаю. Может быть удобрить...

– Самое лучшее удобрение – коровьи лепешки.

– Да, нашла. Наверно надо разбавить в воде. У меня нет емкости. А в руках я не смогу принести воды. Я просто посыплю сверху.

– Но если не будет дождя толку от этого удобрения не будет.

– Да. Нашла какую-то емкость, полила. Цветок стал упругим.

### ***Работа с сексуальными комплексами «от противного»***

Татьяна. Пришла ко мне с жалобой, что она плохая, что она г., что такая никогда не найдет себе мужчину. Ну, и так



далее и тому подобное!

Но, внимание, уважаемые коллеги! При этом она **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** красивая женщина с красивым, гармоничным лицом, совершенной фигурой и развитой грудью. При этом у нее яркий темперамент, серьезная степень демонстративности. И когда она мне все это говорила, я был уверен, что все это – слова «от противного» (конечно, я знаю, что я красивая и сексуально-привлекательная. Но дайте мне покуражиться, чтобы таким образом подчеркнуть свою красоту!).

Но то, что это не совсем так, я убедился, когда попросил ее в Гончарной мастерской сделать вазу. И дал ей инструкцию:

*– Создайте вазу, которая нравится вам. Но чтобы она обязательно понравилась мужчине, который потенциально может стать Вашим мужем.*

Она сделала «вазу» – некую чашу, достаточно уродливую – широкую, с неровными краями и так далее.

*– А понравится эта ваза мужчине?*

*– Конечно нет.*

*– Но ведь я просил, чтобы Вы учитывали это.*

*– Ну, какая уж получилась!*

*– Тогда, может быть, вы ее измените?*

*– А как? Что теперь можно сделать? Ведь ваза то готова, обожжена.*

*– Ну вы можете ее разломать, перемолоть в пыль,*

*затем смешать с НОВОЙ глиной и сделать другую.*

И только после этого она сделала более-менее приемлемую вазу. Затем я предложил ей отнести вазу на гору эгрегора мужчины, который потенциально может стать ее мужем.

*– Дорога какая-то марсианская... Грязная... В мусоре.*

*– Что вы можете сделать с этим?*

*– Да, ничего! Это же дорога.*

*– Ну, в этом пространстве все возможно. И все зависит только от того – что Вы считаете возможным или невозможным для себя! Вы можете обратиться к высшим силам, к природе, попросить, чтобы вышло солнце. Подсушило дорогу. Чтобы затем на обочинах выросла трава.*

Она долго думала, но потом все-таки сделал так, как я ей говорил. И дорога улучшилась. Но на подходе к горе опять пошел дождь.

*– Что вы можете сделать с этим?*

*– Ничего, это же дождь. Он будет идти в не зависимости – хочу я этого или же нет?*

*– Но на Востоке говорят, что все в этом мире взаимосвязано. И что если идет дождь, то это зависит и от тебя... Пусть чуть-чуть, но от тебя!*

*– Нет, я не смогу это сделать!*

*– Ну, хорошо! Вы ведь можете взять зонтик.*

*– Здесь ветер и я все равно промокну.*

*– Есть поговорка: «У природы нет плохой погоды.*

*Есть плохо одетый человек».*

*– Тогда я одену дождевик...*

И только после этого стала взбираться на гору эгрегора. Но потом сказала:

*– Я сама не смогу подняться!*

*– Думайте.*

*– Я возьму машину.*

И только на машине поднялась. И там отдала вазу эгрегора.

Я привел вам, уважаемые коллеги, этот пример как очень яркий случай, который иллюстрирует, что через образы у пациента проявляются действительно серьезные проблемы, хотя социальная маска и демонстративность могут все это очень хорошо скрывать. И если бы не эта работа, я бы продолжал думать, что она таким образом красуется и флиртует.

Первая ваза очень четко говорит о ее отношении к своей привлекательности. И подтверждает, что на консультации она не кривила душой. А грязная дорога является символом ее отношения к своей жизни (это трудная грязная дорога длиной в жизнь с «грязной» сексуальностью).

Да и дождь перед горой эгрегора тоже символичен, сообщая нам, что она не верит, что сможет подняться по скользкой поверхности. И я надеюсь, что я стану той «машиной», которая поможет ей подняться на желаемую высоту.

## *Работа с вегето-сосудистой дистонией и депрессией, возникшей после измены мужу*

Татьяна, Москва. Лечилась по поводу ВСД и депрессии. У нее была страстная интрижка. Но она рассталась с этим человеком, так как поняла, что не сможет с ним жить, он не сможет обеспечить ей достойный образ жизни. Но почти сразу же после расставания у нее началась депрессия и ВСД.

При первом предъявлении поляна была пересушенной, трава была с небольшой желтизной – как в конце августа. Когда я попросил найти цветок, она увидела тюльпан. Затем она сорвала его и положила в книжку – на память. А корни полила мертвой водой.

На следующем сеансе сделала вазу, принесла ее домой и подарила мужу. Он ей подарил меч. Она повесила этот меч на стенку и почувствовала, что НАКОНЕЦ-ТО вернулась домой. Она посидела с мужем рядом. И чувствовала полное блаженство и умиротворение.

В волшебном магазине увидела ангелочка и взяла его себе. После сеанса пошла в церковь и в лавке увидела ТОЧНО ТАКОГО ЖЕ ангелочка. Естественно, она его купила.

В МВ она увидела себя после того, как узнала, что мать заболела раком. Испытывала отчаяние и невозможность что-то изменить. В это время почувствовала сильную боль в груди. Она убедила эту девушку, что это абсолютно правиль-

но, что родители уходят первыми. После этого почувствовала облегчение в груди.

Затем, в этом же сеансе она увидела, что родители мужа ее игнорируют, не признают, а она все время пытается стать для них своей. Она убедила ее, что ей должно быть плевать на них – главное, что муж любит. После этого боль в груди полностью прошла и она почувствовала блаженство на душе.

После этого на Поляне она увидела, что вся та покрылась свежими ростками травы – хочется их поесть.

После сеанса она сказала: *«Боже, в каком кошмаре я жила! И я понимаю, что измена мне была нужна – она подвигла меня на «побег из этого ада». А болезнь заставила меня все это осознать».*

### *Работа по восстановлению отношений с мужем*

Марина, Москва. Пришла ко мне с жалобами на холодные и отстраненные отношения с мужем.

При предъявлении символ-образа «Дорога» пошла по ней и пришла к кладбищу, где похоронен отец. Я предложил ей найти здесь клад. Она под корнями березы нашла банку, в которой лежат несколько монет и пачка сберегательных книжек.

*– Это оставил для меня отец. Но они сейчас ничего не стоят!*

*– А, может быть, вы ошибаетесь.*

*– Да, я пошла в свой Сити-банк и там сказали, что на этих книжках миллион долларов.*

Она открыла новую карточку – только на свое имя, не смешивая их с семейными деньгами. За эти деньги она построила новый дом. Также я ей провел Идеал Я и Идеал мужчины. Затем Решетка – Дорога – Мост – Спящую красавицу – Благословение – Купание в реке – Гончарную мастерскую – Праздник.

Когда я предложил ей на поляне найти предмет или же растение, которое символизирует мужа, она нашла черный ящик. И когда открыла его, там ничего не было, только много пыли. Она вытряхнула пыль и положила в ящик букет цветов.

Самое интересное в том, что муж сразу же почувствовал те изменения, которые с нею происходят (при этом он был в командировке в другом городе). Он ни с того, ни с сего взломал ее электронную почту и узнал, что у нее есть любовник (любовник полтора года уже был и при этом муж никогда не лазил на ее почту).

После этого он сказал, что теперь она никуда от него не денется, он ей развод не даст, и она будет жить и мучиться с ним?! Но после того, как он приехал с командировки, он стал ей оказывать знаки внимания, у них возобновился секс и так далее и тому подобное.

И на последнем сеансе она сказала, что муж отметил, что у него ощущение, что он получает от ее лечения больше поль-

зы, чем она, что он очень сильно изменился. И это позволяет мне с достаточно большой уверенностью утверждать, что работа над проблемами одного человека приводит к изменению эгрегора его семьи. И он вынужден измениться.

## *Работа с сексуальными блоками*

Оксана, Москва. Лечилась у меня по поводу того, что не может начать половую жизнь, не может выйти замуж.

В МВ увидела себя во внутриутробном состоянии.

*– Я уменьшаюсь, скоро совсем исчезну!*

*– Может быть это намек, что надо пойти дальше в прошлое – в прошлую жизнь?*

*– Я не верю в прошлые жизни!*

Но тут же увидела себя на войне.

*– Я не хочу воевать!*

Затем она увидела себя женщиной, которая обидела какого-то мужчину. Она уходит от него, рождает ребенка. И растит его без отца. Она чувствует вину за это и просит у сына прощения. И обещает, что будущие ее дети будут расти с отцом.

При движении вверх по реке вода в реке стала мутной и грязной, что-то бурлит и баламутит ее. Оказалось, там лежит бревно. Убрала бревно и вода через некоторое время успокоилась и стала чище. После сеанса лечения она пришла к выводу, что этот образ означает ее бывшего парня.

Река вниз – вода грязная, берега топкие, трава в воде, из-

редка видит кувшинки. Не хочет идти по реке. (Я знаю – что это означает). Потом все-таки идет. И видит, что в реку впадают сточные воды от какого-то завода. Закрывает завод и забивает трубы. Вода в реке постепенно очищается. Хочет отдохнуть, но отказывается купаться – просто опустила руку в воду.

Дошла до озера, в которое река падает водопадом. Отказывается купаться в водопаде. Отказывается идти по реке к морю – река распадается на ручейки и исчезает в траве. Решает без реки пойти к морю. Море штормит. Дождалась, когда шторм утих, походила босиком по воде. После этого вернулась к озеру.

Увидела, что из него вытекает полноводная река. Она приводит ее в сказочную страну, в которой она знакомится с принцем, он ее приглашает на бал, где они танцуют. После этого гуляют по саду.

Ушла от принца – мне надо домой. Устала идти, села покушать – хлеб, вода и яблоки. К ней подошел мужчина, она пригласила его присесть и поесть вместе с ней. Он поел и пригласил ее в свое королевство. Она отказалась, но обещала, что когда найдет свой дом, придет в гости.

Пошла по дороге дальше и далеко впереди увидела свой дом. Но тут она почувствовала, что обессилела. Ее муж вышел из дома встречать. Она отказалась идти. Он ее забросил на плечо и принес в дом. Там они поели. Затем сели на веранду, налили вино и отдыхали.



## *Работа с пост-разводными сексуальными блокировками*

Петр, Москва. Пришел с жалобами, что после развода с женой ничего не хочется делать, отношения с другими женщинами никуда не годные (одни неприятности от этого!)

Владеет собственным, достаточно крупным бизнесом. Но у него очень низкий уровень потребностей (есть что поесть – да и ладно!) Полгода назад у него умерла мама. Но, с его слов, он это пережил достаточно легко, так как отношения у него с ней всю жизнь были плохими.

Базовые программы взаимоотношений с женщинами: бабушка его очень любила, но был очень грозный дед – он постоянно орал на бабушку (любимую женщину унижают). Мама была авторитарна и выбрала уступчивого отца.

Строит отношения с женщинами так: *вот он я перед тобой, я люблю тебя и делай со мной что хочешь!* Естественно, женщины и делали с ним что хотели!

Во время сеанса он создал идеал женщины. А потом захрапел. Я понял, что сознание полностью отключилось и сделал ему цепочку: *Поездка на автомобиле – голосующая девушка (тот самый идеал женщины) – Дом – Праздник.*

Священная корова у него была дохлая.

Затем я предложил ему представить свою бывшую жену в виде предмета. И он увидел фонарь «летучая мышь», весь

какой-то антикварный.

*– Вы можете сделать так, чтобы эту лампу больше нельзя было зажечь? Или можете его уничтожить?*

*– Нет, я выкину на свалку. Или отдам тому, кто торгует или же собирает антиквариат...*

Цветок у него какой-то нереальный, как бы двухмерный. И каких-то нереального цвета. Выкопал и перенес в оранжерею – ему на поляне точно не место.

В Волшебном магазине хотел взять шапку-невидимку (никто меня не будет беспокоить – крепче буду спать). Но с ценой (увидел в волшебном зеркальце женщину с ребенком) не согласился. Потом, после сеанса, его всю ночь почему-то трясло, он совершенно не мог спать.

Пришел ко мне продолжать лечение через два месяца. И сказал, что женщин вокруг него стало – видимо-невидимо! За это время разобрал завалы на работе, дома навел порядок, раздал ненужные вещи. Восстановил отношения с бывшей любовницей и она ему сказала, что хочет выйти за него замуж и родить ему ребенка.

### *Работа с депрессией из-за измены жены*

Алексей, Москва. Пришел ко мне для того, чтобы освободиться от тяжелых неприятных эмоций в связи с изменой жены и ее уходом из семьи. Каждую минуту он думает о ней, думает – что он сделал неправильно, что толкнуло ее на из-

мену?, строит планы – как ее вернуть? В-общем, классика!

Понятно, что в результате он довел себя чуть ли не до истощения. Но в разговоре со мной он признал, что возврата к старому не может быть, что надо начинать новую жизнь.

На первом сеансе, после введения в гипнотическое состояние и установления контакта с бессознательным, я предложил ему найти на поляне цветок. Он увидел какой-то красно-белый цветок. На мой вопрос – что ему хочется сделать?, он ответил: «Я его сорвал!» Я понял, что для него этот цветок – цветок любви. И спросил – что теперь ему хочется сделать с ним? Он сказал, что хочет его отнести бывшей жене.

На мой вопрос – где она находится?, он сказал, что в его доме. Я же ему сказал, что ведь ее уже давно в этом доме нет. Он надолго задумался и потом сказал, что так – даже здесь, в этом пространстве ее в доме нет.

Затем я опять спросил: «Что вам хочется сделать с этим цветком?» И он сказал, что цветок повял, почернел и рассыпался в пыль.

Затем я предложил ему увидеть живое существо, вышедшее из леса. Появился олень. Он его застрелил, сделал шашлык и поехал домой.

Этот пример психоанимационной работы явно показывает механизм преобразования через работу с символ-образами. На мой стимул представить цветок, его бессознательное показало этот цветок и заставило его идти по бессознательной программе – вернуть любовь бывшей жены. Но когда

он осмыслил, что возврат невозможен, он отказался от этой программы. И цветок его любви завял!

Олень в этом контексте, видимо, тоже связан с его взаимоотношениями с бывшей женой. И убив этого оленя, сделав из него шашлык, он получил то, что еще можно получить от этих взаимоотношений позитивного. И таким образом освободился от всего, что его с ней связывало. Через работу с этими символ-образами он дал своему бессознательному команды на прекращение этой любви.

### *Работа с разводом*

Ирина, Москва. Пришла ко мне с жалобами, что от нее «ни с того, ни с сего» ушел муж. Во время сбора анамнеза выяснилось, что она его никогда не любила, но вышла замуж за него, так как видела, что он ее любит и так далее и тому подобное. В последние годы постоянно избегала секса с ним. И понятно, что она неосознаваемо хотела разрушить эти отношения. Но на сознательном уровне ей было очень обидно, что муж так поступил, бросил ее с двумя детьми. И хотела, чтобы он вернулся.

После рефрейминга с частью Я, в результате деятельности которой у нее появлялась обида, я ей предложил представить себя на поляне. И попросил найти или предмет, или камень, или живое существо, или растение, которое символизирует ее мужа. Она увидела цветок по виду как гладио-

лус, но с очень маленькими цветками. Захотела полить его, так как не все цветки еще распустились. Но как только она сделала это, цветы опали и куст высох.

И в этом случае я четко увидел конфликт сознания и бессознательного. Она сознательно хочет сохранить отношения с мужем. Но бессознательно сделала все, чтобы расстаться с ним. И это четко отразилось в образах.

После сеанса она долго молчала. А потом сказала, что видимо действительно она сама его выгнала из своей жизни. И сказала, что впервые за две недели не чувствует обиды. И сказала, что я перестала культивировать в себе цветок обиды и поливать его своими слезами.

### ***Работа с любовной зависимостью***

Юля, Москва. Пришла ко мне с жалобами на «судьбу козявую». У нее были отношения с женатым мужчиной. Они расстались и она сильно страдает, не спит ночей и так далее и тому подобное. И хотя она сама поставила последнюю точку в их отношениях и вроде бы не на кого обижаться, очень сильно страдает. И чувствует, что что-то, как бы не зависящее от нее, тянет ее обратно в эти отношения.

На первом сеансе я ей предложил представить себе, что она стоит на поляне. И она увидела, что на опушке поляны находится паутина, а в середине большой паук.

***– Что Вам хочется сделать?***

*– Я хочу палочкой порвать паутину...*

*– Но ведь паук опять сплетет эту паутину. Может быть, вы хотите этого паука унести куда-нибудь подалее с поляны?*

*– Нет.*

*– Но если паука оставить, то может быть плохо.*

*– Тогда я раздавлю его.*

И она раздавила паука, разорвала паутины. Потом я предложил ей найти дорогу, которая уходит с поляны. Но она не захотела идти по ней. Она сказала, что очень устала и ей хочется отдохнуть.

Паук и паутина в данном случае означает те отношения с мужчиной, от которых она ВРОДЕ БЫ освободилась. Но на самом деле не освободилась. Эти метания с пауком символизируют нежелание окончательно избавляться от этой любви. И нежелание чтобы этот «паук» плел паутину с другой женщиной. Она его решила просто раздавить. И освобождение от этой зависимости отняло все ее силы.

Наталья, Москва. Тяжелая депрессия, реактивное состояние после ухода из семьи мужа.

После введения в гипнотическое состояние я создал кинестетический канал разговора с бессознательным и договорился с бессознательным о сотрудничестве. После этого я предложил ей представить, что она стоит на поляне.

*– Снежная поляна... Холодно... Темно... Ветрено... Я хочу вырыть туннель...Чтобы стало тепло и уютно..*

*Вырыла. Но от ветра не защищена. Я хочу разжечь огонь. Он маленький.*

*– Может быть, вы положите больше дров? (от этих моих слов ее всю передернуло)*

*– Нет! Снег падает от большого костра на голову.*

*– Что вы можете сделать?*

*– Ничего. У меня появились прутья – как от палатки. Но они не держат снег. Я хочу факелом растопить снег. А потом разгребаю его до леса, очищаю. Теперь развела большой костер. Но от ветра все равно холодно. Сделала шалаш. Кружка появилась в руке. Разогреваю воду. Пью ее. Все равно холодно! Надо раздобыть одежду.*

*– Может быть вы найдете деревню, дом?. В нем могут дать одежду.*

*– Иду с факелом. Почему так холодно?... Там впереди странник с посохом. Я догнала его. Это страшный старик. Мне страшно!*

*– Но вы не обязаны идти за ним!*

*– Да, я пойду своим путем! Везде листья. Они мешают мне идти. Светлеет. Уже не так холодно. Как будто меняется климат или время года. Я падаю в дыру как Алиса в стране чудес... Там дверца. За ней волшебница. Она как из сказки о Герде. Она мне предлагает остаться с ней. Но у нее все искусственно. Я не хочу оставаться. Я могу от нее улететь. Лечу. Впереди небоскребы. Я влетаю в офис... Но мне тоже не нравится здесь. Я хочу*

*найти место, где мне будет хорошо.*

*– ИЩИТЕ!*

*– Я полетела на космическую станцию. Там космонавт. Он занимается исследованиями. Мне здесь тоже не место.*

*– Может быть, вы полетите на другую планету?*

*– Нет, я полечу на другой континент. Я полечу в Индию. Там добрые люди. Я здесь хочу построить свой дом. Но я не могу строить сама.*

*– Попросите этих добрых людей.*

*– Да они пришли. Показывают – как держать топор? Мы построили дом. Хлипкие стены.*

*– Но ведь здесь тепло.*

*– Да, я могу здесь некоторое время прожить.*

На примере этой работы видно как пациентка под моим руководством постепенно ищет выход, тычется туда-сюда в поисках «тепла». И решает в конце концов найти место, где ей будет хорошо. И находит его. И все эти ее действия были образными самовнушениями, которые тут же поняло бессознательное. И начало их выполнять!

И когда она пришла ко мне на второй сеанс через день, то депрессия РЕЗКО уменьшилась. Если на консультации ее состояние было на грани самоубийства (она даже не плакала!), на первом сеансе на уровне тяжелой депрессии, то на втором сеансе она уже была способна рассуждать о том, что с ней произошло. И появились слезы, то есть ее горе «раз-



морозилось» и начало выходить из нее.

На следующем сеансе я предложил ей опять представить, что она на поляне.

*– Сегодня снега нет... Поляна приятная. На ней песок теплый...*

Она по взаимодействовала с ней. А потом я предложил ей найти на поляне цветок.

*– Это рофлейзия. Он не очень хорош. Не так красив. Он шевелится, он хочет съесть насекомое. Я хочу накормить его насекомыми. И оставить в покое. Больше нет цветов, только этот...*

*– Но вы смотрите только на него. Оглянитесь, посмотрите – может есть другие цветы?*

*– Я вижу подснежник... Он очень красивый. Но это не мой цветок. Ему здесь не место... Это пустыня.*

*– Может быть, вы его пересадите с поляны куда-нибудь?*

*– Нет! Ему нужна влага. Земля. Рофлейзия меня зовет... Она хочет, чтобы я ему бросала насекомых как раньше.*

*– Ну мало ли – что она хочет!*

*– Я не могу уйти от него. он живой. он зовет меня.*

*– Но вы не обязаны его кормить!*

*– Да. Подснежник лучше. я кладу под него кусочек снега. Он чувствует себя хорошо. Он немножко увеличился в размерах. Теперь ему здесь будет хорошо!*

После сеанса начался настоящий «сюр». Когда мы разбирали рефрейминг с частью Я, которая ответственна за депрессию, она внезапно прервалась и сказала;

*– Этот цветок мерзко пахнет! Но он без меня умрет! Что мне делать?* (в это время начала натурально с остервенением раздирать ногтями спину сверху).

*– Подснежник. Его полил и все. А этому цветку надо постоянно подбрасывать пищу.*

*– А вы обязаны это делать?*

*– Нет! Но он умрет без меня. я ему нужна. А что мне делать?*

*– Найдите другой цветок.*

*– Нет здесь других цветов. это пустыня!*

*– Но в пустыне бывают оазисы.*

*– Нет здесь сухо.*

*– Но ведь есть тропики, например, Канарские острова.*

*– Но он без меня погибнет!*

*– Пусть ищет себе другую кормилицу.*

Она долго молчала, а потом внезапно как бы освободилась от транса. И стала говорить о рефрейминге.

Вы понимаете, что цветок Рофлезия символически означает ее мужа. И явно видно, что она была очень сильно зависима от необходимости «кормить» этот «цветочек». И видно, что она никак не может освободиться от этой зависимости. И ей кажется, что других «цветов» в пустыне общества нет и не будет.

Но самое интересное в этой работе то, что бессознательное сопротивление этому освобождению от зависимости от мужа спонтанно прорвалось даже вне транса, даже вне формальной работы с цветком. Ее бессознательное решительно пошло в наступление против той информации, которую я пытался через работу с подснежником провести с ней. И как бы «отодвинуло» ее.

И только тогда, когда бессознательное поняло, что муж не пропадет, что он может найти себе новую «кормилицу» (на самом деле это действительно так – он ушел от нее к любовнице), бессознательное ушло обратно – в родные «пенаты».

И это быстро отразилось на ее состоянии. На следующие сеансы она приходила все более свободной и раскованной. Через неделю у нее появился какой-то воздыхатель, но через три дня он ей надоел и она его выгнала. В-общем, зависимость прошла и она сейчас постепенно возвращается к нормальному состоянию!

### ***Коррекция отношений с мамой, что привело к снятию барьеров перед замужеством***

Людмила, 33 года. Приехала ко мне из одного российского города. Жалуется на то, что ОЧЕНЬ хочет выйти замуж, но...

Я предложил ей символ-образ «Цветок». Это лилия, очень красивая и гордая. Стоит прямо и любит себя собой.

Существо – чудище (как из Аленького цветка, но белое,

пушистое и доброе). Оно говорит, что заботится о цветке и бережет его от опасностей. Оно меня гладит (хихикнула!) как мама. Перенесла цветок в свой дом на клумбу.

*– Теперь скажите чудищу, что больше следить за цветком не надо – он в безопасности за забором в саду...*

*– Да, оно согласно. Но оно доброе ласковое, лохматое и может служить домашним любимцем, с детьми общаться. Я его помещу в будке во дворе.*

*– Но сделайте так, чтобы оно больше к цветку не подходило.*

*– Хорошо, оно согласно.*

Предмет, символизирующий ее проблему – каменная книга без страниц. Выбросила ее за поляну и она покатилась вниз – как будто там обрыв. Трава под камнем не желтая и как только она убрала камень, тут же распрямилась. Полила из родника водой, эту траву – носила пригоршнями.

В Волшебном магазине взяла волшебный предмет в виде сердечка. От него идет тепло по всему телу. Я ей сказал: *«Теперь это тепло вы сможете отдавать мужчинам!»*

Недавно она прислала мне письмо, в котором написала, что беременна и выходит замуж. Я тут же нашел записи относительно нее и понял, что она не выходила замуж из-за очень высокой самооценки (лилия высокая и гордая, любит себя). А также из-за того, что ее мать «охраняла» ее от недостойных с ее точки зрения мужчин.

Но когда она посадила «мать на цепь», то есть бессозна-

тельно изолировалась от ее давления в этом вопросе, тут же смогла найти себе мужчину. И понятно, что она изолировалась от матери не радикально. Когда ребенок наконец-то родится, мать вполне может ей принести большую пользу (оно доброе ласковое, лохматое и может служить домашним любимцем, с детьми общаться). Так что я думаю, что у нее теперь все будет хорошо.

Каковы же важнейшие положения, которые надо знать людям, для того, чтобы или построить хорошие отношения с противоположным полом или же их сохранить? Я часто говорю пациентам:

– Важнейший фактор который влияет на то будут или не будут супруги жить вместе является то – кем они являются друг для друга: целью или средством достижения цели? Женщины частенько спрашивают друг друга: «Какой тебе мужчина ПОПАЛСЯ?» Прямо рыбалка какая-то!

– Мужчина четко чувствует: что означает данный половой акт – любовь или же наживка чтобы поймать «рыбку»?

– Настоящая любовь – это тогда когда любят тебя, а не твое.

– Женидьба для многих мужчин вовсе не означает автоматическое лишение лицензии на охоту.

– Обида появляется как крах ожиданий и неполучение дивидендов от того человека, который с вашей точки зрения должен был вам их дать.

– Чем больше мужчине дорога женщина, тем в более бо-

гатую оболочку он готов ее завернуть.

– Не критикуйте друг друга. Критика в семье как коррозия – она съедает семью. Другой вопрос, что есть люди, которые практически во всем считают необходимым до конца отстаивать свою точку зрения. Такие люди живут одни.

– Настоящая любовь это не та, которая выдержит годы разлуки. А та, которая выдержит годы совместной жизни.

– Супруги не должны быть слишком похожими друг на друга – им будет просто скучно. Они должны отличаться, но опять же – не очень сильно. Сходство объединяет! А различия тонизируют и развивают! Только очень часто из-за этого их совместная жизнь превращается в войну.

Муж начинает замечать, что его жена эмоциональна и кто знает – куда она идет? А жена считает его полуживым. Это как бы определенная поляризация, которая в худшем случае приводит их к разводу. И мужчина и женщина ищут партнера, который будет их дополнять. А, значит, при правильном развитии их совместной жизни, развивать их.

Таким образом, когда в супружеских отношениях люди начинают отходить друг от друга, это связано с тем, что они не понимают, что их различия необходимы и их нужно сохранять. И что когда у них появляются конфликты – это не повод для того, что надо охладевать друг к другу.

– Знание того, что конфликты развивают, будет помогать вам не обижаться, не закрываться, а воспринимать этот конфликт как повод для получения урока. Я никогда не опери-

рую в своей работе с супругами критериями: он виноват, она виновата. Виноваты во всем, что происходит с отношениями оба супруга... А это значит, что никто не виноват! И прошу их: «Не играйте в самую распространенную супружескую игру: Он первым начал!»

– Люди очень часто разводятся по тем же самым причинам по которым они сошлись. «Я вышла замуж потому что с ним было весело, он играл на гитаре и был очень компанейским». Почему вы сейчас разводитесь: «Он все время играет на гитаре и около него постоянно крутятся женщины».

– Ссоры кончаются тогда, когда одна или обе стороны признают, что сделали что-то не так. И больше так не делают. Консенсус таким образом достигнут.

– Если супруги все время соглашаются друг с другом, то это не совсем здоровые отношения. Конфликт между супружескими парами – это не хватка гармонии. Если вы говорите чтобы супруга замолчала, вы что-то в результате теряете. Потому что то, что она вам дает, вас дополняет.

Чем ближе генетическое родство, тем меньше влечение женщины к мужчине.

– Женщина интересна мужчине до тех пор, пока ему в ней есть что исследовать. И женщина должна четко понимать – раскрывать душу нараспашку (и, особенно, тело) ни в коем случае нельзя. Надо все время создавать интригу, загадку. Но и недотрогой быть (и еще хуже – террой-инкогнита) тоже нельзя. Мужчина должен все время узнавать свою женщину

и никогда ее не узнать. И тогда он с энтузиазмом будет делать это всю жизнь. В этом случае другим женщинам в его жизни места не останется!

– Есть некоторые вопросы, которые ни в коем случае нельзя задавать супругам друг другу. А уж о получении честного и прямого ответа страшно подумать! Например, такой вопрос к мужу: «Ты мне изменял?»

– Мужские цели – это женские цели, которые мужчины стали считать своими. Современная цивилизация создана мужчинами с подачи женщин.

– Я однозначно понял одно – в союзы имеют право объединяться только такие люди. Думающие о себе и способные заботиться о себе сами, без невротических требований и ожиданий от окружающих. Сами в себе, одиночки, готовые выходить за пределы самих себя не по причине дефицита, а по причине профицита.

Взаимодействуя с внешним миром с точки зрения отдачи. Отдавая то, что готовы отдать и тогда, когда захотят. Идеальный союз мужчины и женщины – это союз двух одиночек. Которые, несмотря на то, что они одиночки и способны справиться друг без друга – все же находят причину быть вместе. Все остальное – сцепки двух инвалидов.

– Конечно же, есть масса людей, которые чувствуют себя несчастными и хотят (неосознаваемо) ими остаться. И они ищут себе людей (не важно с какими психологическими параметрами), которые готовы сушить их слезы на своей жи-



летке. И им по большому счету все равно – какой человек это делает? Естественно, есть масса людей, которые готовы это делать ради власти над этим человеком. Чаще всего это приводит к созданию семьи.

И немножко юмора напоследок в этой главе:

– Единственные медали, которые мужчины ценят у женщины – следы от поцелуев на их теле.

– Все женщины гораздо лучше одеты, когда совершенно раздеты.

– Идеальная пара – она первая скрипка. А ему все это по барабану.

– Интуиция удивительное чувство, которое дает женщине понять, что она права, вне зависимости от того – права она или нет.

– Женщины! Если спор не дает результатов, ложитесь на стол переговоров.

– Женщинам надо позволять ездить только на право-рулевых машинах – с этого места им удастся управлять машиной лучше всего.

– Любовный треугольник – это когда на одну гипотенузу претендуют два катета.

# **Глава 93. Психотерапевтическая помощь пациентам, не умеющим зарабатывать деньги**

Деньги, как мы все знаем, являются универсальным инструментом, с помощью которого люди обмениваются услугами и материальными ценностями. Деньги в обществе играют примерно такую же роль как обмен веществ в организме человека.

Представьте, что вы проснулись в мире, где нет денег. Будет жестокая конкуренция за сырье. И дикий бартер! Таким образом вместе с деньгами уходит цивилизация. Если в какой-либо в стране очень высокий уровень взяточничества, то это говорит о том, что законный «обмен веществ» в обществе не соответствует потребностям организма общества.

И деньги сами по себе, как любой инструмент, абсолютно морально нейтральны. Но отношение к ним у людей зависит от огромного количества факторов и воспитания и культуры и личного опыта. И зарабатывать или недостаточное зарабатывать индивидуумом денег, конечно же зависит от его неосознаваемых установок.

Вполне доказано, что если в роду человека были раскулаченные, то внутри него могут находиться трансгенерационные программы, которые не дают ему много зарабатывать –

это опасно – могут «раскулачить». К тому же многие раскулаченные были уничтожены.

И в бессознательном человека большие деньги могут ассоциироваться со смертью. И если он станет много (со своей точки зрения) зарабатывать, то этот экзистенциальный страх заставит его как можно быстрее сбросить со своей спины опасную ношу. И он сделает какой-либо «глупый» поступок и потеряет их. Или же он будет все жилы рвать, дневать и ночевать на работе. Но больших денег у него не будет.

Например, я как-то работал с одним пациентом, который никак не мог зарабатывать достаточное для обеспечения своей семьи количество денег. Когда он еще не был женат, он жил альфонсом за счет женщин. Потом вроде бы стал зарабатывать, но постоянно все его проекты (сами по себе потенциально очень хорошие и перспективные в плане зарабатывания денег) проваливались. Оказалось, что когда он еще учился в школе, он ездил в Москву, ходил на Горбушку, покупал там диски и кассеты с песнями, привозил их в свой город и продавал.

Дело было еще в 90-е годы и он неплохо зарабатывал. Но мать у него все эти деньги тем или иным способом забирала. И он убедился, что зарабатывать деньги совершенно бесполезно – трудишься, трудишься, а для себя результата никакого. И перестал это делать! И только тогда, когда я снял эту блокировку, он создал свой бизнес.

У меня лечилась Татьяна из Москвы. За два года до ле-

чения сама бросила работу генеральным директором одной **ОЧЕНЬ** крупной западной фирмы, работающей в нашей стране. Не замужем, но многие годы у нее была связь с одним английским бизнесменом, который был на 20 лет старше ее. В настоящее время связь эта чисто номинальная, так как ему уже далеко за 70 лет.

Два года после увольнения практически сидела дома и страдала от приступов обжорства, нарушения сна и немотивированными страхами. Во время сбора анамнеза выяснилась очень интересная параллель: Она сказала, что у нее всю жизнь был страх больших денег. И если она начинала много зарабатывать, у нее появлялась необъяснимая тревога. И ее уход с работы в значительной степени связан с этой тревогой. Ее дедушку большевики раскулачили и сослали в Сибирь. Дочь несколько лет назад вышла замуж за очень богатого испанца. И он недавно разорился в пух и прах! Я понял, что это все не так просто, не совпадения, а говорит о трансгенерационном страхе больших денег.

Я обратился к части Я, ответственной за страх больших денег и она подтвердила, что причина для страха есть. Я попросил ее показать это событие в Машине времени и она согласилась. В МВ Татьяна увидела какой-то храм, но он древний, не из ее жизни. Там идет война, люди в кольчугах. Тут же вспомнила сон, который ей много-много раз снился в детстве. Она маленькая девочка. И сидит с кем-то (то ли братом, то ли с родственником) в шкафу и чувствует большой

страх. Вокруг дома идет война. И они боятся, что их убьют!

Татьяна вошла в сон к девочке и они пошли по дороге к этому монастырю.

*– Мы вошли в него... Там большая колокольня... В ней какой-то сундук с драгоценностями... Девочка открыла крышку и показывает мне. Какой-то служитель подходит. И говорит, что это не ваше и закрывает сундук... Он говорит: «Уходите отсюда!» А девочка пытается сказать что это наше, что это у нас отобрали (долго молчит, потом заплакала) Девочка эта плачет.*

*– Что вы можете сделать в этой ситуации?*

*– Она считает, что это сокровище ее и плачет, чтобы ей отдали драгоценности. Говорит, что это отобрали у них. Плачет очень сильно. до истерики. Она переживает, что родители голодают, с ними что-то не то... Она хочет, чтобы я забрала этот сундук. Прямо кричит, ногами топает, чтобы отдали... Я как-то даже не пойму... Это не то что какая-то революция. Это древние времена – цари, бояре... Это не раскулаченные...*

*– Подошел человек в перстне, богато одетый. стоит около этого сундука... Он удивляется. И говорит: «Если ты считаешь, что это твое, тогда забирай!». Он говорит, что это недоразумение. Как-то без всяких... Говорит, что если тебе нужно, то возьми сколько хочешь и отнеси своим родителям.*

*– Девочка ко мне поворачивается и говорит: «Я ма-*

*ленькая, много не унесу»... Хочет, чтобы я помогла ей унести... Говорит, что это все наше. я хочу все забрать. Человек говорит: «Ну и забирайте!» Мы берем этот сундук. он на колесиках... Мы берем за ручки и везем... Девочка очень довольная. прыгает и говорит – куда везти? Мы опять возвращаемся к этому шкафу. Она говорит, что сундук надо засунуть в шкаф.*

*– Он как бы шкаф во времени. он попадет туда, где она живет. Он попадет в то время, где она живет... Мне говорит, что я теперь могу возвращаться к себе. Она заходит в шкаф и закрывает его изнутри. Я одна в этой комнате.*

*– Я уже вижу ее из Машины времени. Она открыла шкаф. Посмотрела. Обрадовалась... Она там смотрит... Она пошла к маме с папой... Она там, где я жила маленькая. Она пошла к папе с мамой и сказала, что теперь все будет хорошо!.. И легла спать.*

После этого Татьяна вышла из Машины времени и спустилась с холма. Я же опять обратился к части Я, которая была ответственна за страх перед большими деньгами и спросил: «То событие, которое Татьяна увидела в Машине времени, является ключевым для этого страха?» Часть Я подтвердила. И я сказал ей, что мы это событие переделали. И спросил у нее: «Теперь ты перестанешь вызывать у 1 Я страх перед большими деньгами?» И она сказала, что да!

Что это – простая фантазия? Или же действительно страх

перед большими деньгами в ее роду тянется из далекого прошлого? Но как бы там ни было, я уверен, что эта работа освобождает и ее и ее род от этого проклятья поколений.

То же самое происходит в случае, если в детстве мама говорила своему ребенку, что иметь много денег плохо – такое количество имеют только воры, честным трудом их не заработаешь. И как только у него появится количество денег чуть больше жизненно-необходимого, он делает какой-либо «финт ушами» и теряет эти деньги. Как это происходило у моей пациентки Елены, банковского брокера.

Она три раза подряд отдавала деньги тем людям, которые (она «чувствовала» это) ей эти деньги не отдадут. Оказалось, что у нее было чувство вины, что она эти деньги заработала нечестно. И они ей «жгли» руки. И она от них постаралась как можно быстрее избавиться.

Поэтому я часто говорю пациентам, которые пришли ко мне решить проблемы с зарабатыванием денег следующие фразы:

– Если ты считаешь деньги злом, то ты будешь неосознаваемо избегать этого зла. И всю жизнь будешь «беззлобным», то есть без денег.

– Если ты считаешь деньги грязными, то если заработаешь больше денег, чем необходимо для выживания, то ты начнешь чувствовать себя грязным. И постарайся как можно быстрее смыть эту «грязь» со своих рук, то есть растратить их или же сделать глупость и потерять их.

– Если ты считаешь, что деньги развращают, то лучше и не пытайся зарабатывать большие деньги. В этом случае они могут тебя разрушить, так как их наличие у тебя заставит тебя стать развращенным.

– Если ты считаешь деньги средством, которые позволяют тебе жить так, как ты хочешь, ты будешь жить так, как ты хочешь.

– Если ты думаешь, что деньги когда-либо свалятся с неба (просто так, за красивые глазки!), ты здорово ошибаешься. Ничто нам даром не дается – бесплатный сыр бывает только в мышеловке! Все имеет свою цену, за все приходится платить. Даже за деньги!

Ты можешь заработать очень большие деньги. Но за это ты будешь платить истинной валютой: кровью, потом или слезами. Кто-то гонится за большими деньгами, но его в конце концов убивают конкуренты. Женщина выходит замуж за богатого и таким образом обеспечивает себе жизнь без финансовых проблем. Но платит за это слезами. И так далее и тому подобное.

И от того – что выбирает человек, зависит его судьба. По мне лучше уж пот, чем остальное. Если ты не хочешь платить потом, то рано или поздно придется заплатить или кровью или слезами. И, в конечном счете, частью или всей жизнью!

Если рассуждать так, то оказывается, что за большие деньги люди слишком переплачивают, они не стоят того. Как сказал по этому поводу Ж.Лабрюйер: «Богатству многих людей



не стоит завидовать: они приобрели его такой ценой, которая нам не по карману, – они пожертвовали ради него покоем, здоровьем, честью, совестью».

В.В. Макаров на своих тренингах приводит обучающихся к главной мысли: «Зарабатывать надо чуть больше, чем тратишь!» И помогает избавиться от очень распространенной установки: «Тратить надо чуть меньше, чем зарабатываешь!» Это два принципиально разных подхода к деньгам, которые приводят к принципиально разным результатам. В первом случае развитие. Во втором случае стагнация (или, в лучшем случае, стабильность без развития).

Если ты зарабатываешь чуть больше, чем тратишь, то у тебя будут расти потребности и ты будешь зарабатывать больше. Если же ты будешь тратить чуть меньше, чем зарабатываешь, то ты будешь все время ограничивать свои траты. И заработок будет уменьшаться.

Понятно, что все люди зарабатывают некий минимум, который обеспечивает их выживание. Этот минимум приходит к человеку достаточно легко. Но если человек хочет зарабатывать намного больше этого минимума, то это должно быть связано с мощной личностно-значимой целью.

Деньги приходят под готовый проект! Для меня это уже давно стало общим местом. И когда ко мне приходят пациенты с жалобами на неумение заработать такое количество денег, которое они считают достойным, я провожу такой рефрейминг.

После введения в гипнотическое состояние надо обратиться к части Я, ответственной за зарабатывание денег!

*– Часть Я! Раньше ты исходила из того, что 1 Я должно зарабатывать столько-то и столько-то. Это мнение у тебя сложилось под влиянием воспитателей и прежних амбиций 1 Я. Но оно давно уже изменилось, набрало огромное количество опыта и знаний. И оно хочет зарабатывать не менее ... рублей в месяц. Ты согласна ему в этом помочь?*

*– Да.*

*– Тогда получи прямой приказ на изменение твоей деятельности от 1 Я.*

После этого обратиться к 1 Я с такими словами:

*– Мысленным голосом обратитесь к этой части Я, она меня сейчас слышала и вас тоже услышит. И скажите ей, что Вы взрослый человек, профессионал в своей области. И давно имеете полное право жить более достойной жизнью. Поэтому я хочу зарабатывать не менее .... рублей в месяц. Сделай все, для того, чтобы это стало реальностью!» И когда Вы все это скажете, кивните головой.*

После того, как пациент кивнет головой, обратиться к Творческой части.

*– Творческая часть! Выработай тысячу вариантов достижения 1 Я этого результата...*

*– Часть Я, которая ответственна за зарабатывание денег! Выбери для себя 3 новых варианта твоих действий*

*по управлению поведением 1 Я, которые позволяют ему зарабатывать не менее ... рублей в месяц.* (И так далее согласно схеме рефрейминга, которая описана выше).

После этого я делаю психоанимационную цепочку: «Выход из заколдованного круга», «Дорога», «Управление царством и Денежное дерево».

Я получил несколько ярких примеров того, что это действительно работает. Например, несколько лет назад у меня были на лечении супруги, у которых никак не развивался сетевой бизнес. И на нескольких сеансах супруг представлял себе, как он развивается, как он зарабатывает все больше и больше. А потом он написал контракт с самим собой, в котором наметил уровень месячного заработка через год 300000 рублей. Через год мне позвонила его жена и сказала, что его заработок приближается к этой сумме!

Или вот еще один яркий пример снятия финансовых самоограничений. Однажды в Пятигорске, на конференции по Символдраме, мне пришлось работать с одной своей коллегой. Она, хотя имеет психологическое образование и является психотерапевтом по методу Символдрамы, все время чувствует себя несчастной, живет чуть ли не на уровне бедности.

Я ввел ее в гипнотическое состояние и предложил ей подняться к Храму и войти в МВ. Затем она направила ее в прошлое. И через некоторое время она увидела себя 25-летней, живущей в военном городке с двумя детьми.

Она увидела ситуацию, которая произошла через несколь-

ко дней после ухода мужа. Она осталась без денег, без работы и ей элементарно нечем было кормить детей. Правда, в реальности, муж через месяц вернулся к ней. Но в тот момент она пережила ужас, который, видимо и сделал ее такой, какой я ее увидел.

Она вышла к себе, виртуальной, и спросила ее – что ее тревожит, что она чувствует? И та сказала, что только что вытащила последние кости из холодильника – чтобы сварить бульон для детей. А что будет завтра – она не знает!

Я спросил свою пациентку – чем она может помочь этой женщине? А она сказала, что не знает, что можно сделать в этой ситуации, она безвыходная. Но я ей возразил и сказал, что любая ситуация имеет выход, безвыходна только смерть. И что пациентка должна помочь виртуальной Я заработать деньги. Пациентка же сказала: **«В военном городке в советское время нигде было заработать деньги!»** Я же ей сказал о том, что женщина может шить для других, убирать в чужой квартире, сидеть с чужим ребенком.

Ей идея сидеть с чужим ребенком очень понравилась (ведь все равно со своими сидит). Она опять вышла из МВ, подошла к виртуальной Я и сказала, что она точно знает, что муж вернется через месяц. А ей надо продержаться это время и заработать, ухаживая за детьми соседей. Та согласилась, пошла к соседям, объяснила ситуацию, они с радостью согласились ей водить своего ребенка и платить за это.

Затем моя пациентка вернулась в МВ и проследила –

как виртуальная Я начала работать, как она получила первые деньги, как она накормила детей и как потом вернулся муж...

После сеанса она долго молчала, к чему-то внутри себя прислушивалась. А потом с просветленными глазами сказала, что впервые за многие годы не чувствует камня на душе, на душе радостно и легко. На этом мы расстались. Через неделю она мне прислала письмо с благодарностями. И сообщила, что НИ С ТОГО, НИ С СЕГО у нее появилась масса пациентов!

Я думаю, уважаемые коллеги, вы прекрасно понимаете, что главным мотором достижения любого успеха является мотивация. И я приведу пример того, как можно запрячь «коренного», то есть как стимулировать зарабатывание денег пациентом. Этот пример также показывает как использовать страхи человека для самореализации.

Виктор. Пришел ко мне с жалобами на страх метастазов рака. Однажды, на фоне практически полного здоровья, со слов жены – «он упал и умер!» Вызвали скорую. В больнице сделали срочную операцию и удалили большую астроцитому передних долей мозга.

Прошел полный курс лечения, потом пил китайские – антираковые – грибы долгое время. Но постоянно боится, что он опять, на фоне полного здоровья, вдруг «упадет и умрет», теперь уже навсегда. Он пришел ко мне и я провел ему стандартизированный курс лечения Психохирургией, который я

делаю при лечении рака.

И как-то на одном из сеансов он обратился ко мне и сказал, что хочет развивать свое дело, больше зарабатывать. Но я ему сказал, что деньги приходят только под готовый проект. И спросил: *«Зачем Вам нужны деньги? Ведь коттедж Вы построили, есть машины и у жены и Вас?»*

Тогда он сказал, что деньги ему нужны для того, чтобы создать комбинированный способ разнообразных технологий предотвращения метастазов, который бы на 100 процентов гарантировал, что их не будет.

И я понял, что это его желание можно использовать не только для избавления от самой главной с его точки зрения опасности, но и для личностного развития. Я обратился к части Я, ответственной за самосохранение. И попросил ее, ради сохранения жизни и здоровья, способствовать этому. И она согласилась.

Затем я обратился к творческой части Я и попросил ее, используя ресурсы всего организма, выработать 1000 вариантов комбинаций всех возможных способов достижения этого.

Затем я обратился к части Я, ответственной за тщеславие, и сказал ей, что если 1 Я выработает такой механизм, то он поможет не только себе, но и миллионам других людей. И прославится! И что в ее интересах способствовать 1 Я. Она тоже согласилась.

Затем я обратился к части Я, ответственной за зарабаты-

вание денег. И сказал ей, что есть **ОЧЕНЬ** достойная цель, ради которой можно землю рыть, стены прошибать, ночей не спать, горы сворачивать... И с удовольствием зарабатывать деньги! И она тоже согласилась способствовать достижению этой цели.

Затем все эти части Я выбрали наиболее приемлемый для них всех способ достижения этой цели, который учитывает все их интересы.

Я считаю что таким образом он, как социальное существо, принесет пользу не только себе, но и людям, заработает деньги и славу, что для мужчины очень важно! И при этом гарантирует себе долгую жизнь без болезни.

Ведь если бы он делал все это только для успокоения ипохондрии и депрессии, или же только для зарабатывания денег, или только из альтруистических потребностей, или только для ублажения тщеславия, то у него могло не хватить упорства. А в комбинации все это может стать мощной силой, которая вынесет его не только в здоровье, но и на вершины удовлетворенности собой, своим творчеством.

Посмотрим, что из этого получится! И вы тоже можете использовать подобный подход у своих пациентов. Ведь большинство наших неудач в лечении пациентов заключается в том, что нам не удается создать достаточно мощную мотивацию для приложения сил наших пациентов.

## *Уничтожение трансгенерационного страха зарабатывать много денег*

Василий. Занимается бизнесом в Москве. И у него это неплохо получается. Но все время «что-то мешает хорошо зарабатывать». Из-за этого бьется, ругается со всеми, даже с любимой женой, которая ему хорошо помогает (благодаря своей должности сводя его с серьезными людьми). С этим он и пришел ко мне.

В процессе сбора анамнеза выясняется, что его мать, хотя и имеет возможность жить лучше, все время говорит себе и ему, что надо довольствоваться тем, что есть. Его родной брат тоже является носителем этой самой философии. Например, его взбесило, что будучи у брата в гостях, он увидел чрезвычайно грязный коврик в прихожей. И предложил ему его сменить. А брат сказал, что зачем мол, я его постираю. Понятно, что нет ничего плохого ни в позиции матери, ни в позиции брата. Но я понял, что все это не случайно, что в его роду что-то произошло, что привело к этому.

И я его направил на гору эгрегора. И сказал, что ваши родичи существуют в ноосфере в виде информационных матриц. И работая с ними, вы можете поменять эти матрицы, улучшить их. На горе четко увидел образы отца и деда по отцовской линии. Рассказал им о своих проблемах, попросил их помочь.



И сказал им, что с его точки зрения, в роду была «порча», то есть что-то произошло, что направило весь род в сторону экономического минимализма. Отец сказал что что-то такое было. Они вместе с ним пошли по спиральной лестнице. И отец ввел его в 1991 год, октябрь месяц и шестое число.

В реальности тогда отец служил в Германии в ГСВГ прапорщиком. И сделал какую-то глупость, за что его уволили из армии. Они приехали в Белоруссию и думали – чем ему заняться? Мать просила отца продать золотое кольцо и купить белый мерседес. Затем его перепродать...

И таким образом начать свое дело по перегонке машин из Германии (тогда этот бизнес только начал расцветать и можно было хорошо заработать на нем). Но отец испугался и пошел на завод рабочим.

Василий поговорил с отцом в том плане, что тот выбор, который ты сейчас хочешь сделать, приведет к большим проблемам для всего рода. И предложил ему послушаться матери и сделать другой выбор. Мол гоняй машины. затем открой салон и так далее. Отец так и поступил!

И Василий увидел, как после этого начала меняться история рода. как появляется достаток в семье. как в этом достатке и духе они с братом воспитываются. Как потом он пошел не в военное училище (как это было в реальности – туда его отправил отец, так как сам не смог стать офицером, так хоть сын пусть станет), а на экономику.

После этого Василий обратился к своему деду, который

был зам. начальника военного госпиталя, передать ему его деловитость (это делается в технике Элит). И дед передал это качество в модели белого мерседеса). Недавно он позвонил мне и сказал, что купил мерседес (белый!). И дела у него пошли значительно лучше!

Человек, зарабатывая деньги, должен знать, что ЛИЧНО ОН в результате получит? Деньги должны зарабатывать не только для выживания, но и лично для себя, для получения личного удовольствия. Когда ты скажешь себе: «Вот заработаю достаточное для этого количество денег и поеду в Париж. И «оттянусь» там в свое удовольствие!», то ты обязательно заработаешь эти деньги.

И я давно это понял! Поэтому я очень часто и много отдыхаю! Езжу и за границу и по России. В выходные дни мы очень часто садимся на машину и едем по Золотому кольцу. Или же на природу, на рыбалку. Там я отрываюсь от всех забот, выбрасываю из головы все «посторонние» для отдыха мысли. И позволяю своему Внутреннему Ребенку погулять, «свежей травки пощипать».

Таким образом, я зарабатываю деньги не только для того, чтобы их хватало на жизнеобеспечение. Но в первую очередь для того, чтобы их хватило мне на удовольствия! В результате мой Внутренний Ребенок получает удовольствие. И потом с готовностью дает мне энергию, чтобы я творил и зарабатывал. Потому что он знает, что если я буду это делать с удовольствием, ему воздастся сторицей!

Таким образом, деньги в моей жизни – это средство, дающее возможность жить так, как я хочу и делать то, что мне нравится. И во взаимоотношениях с деньгами я хочу достичь полного паритета: чтобы деньги ко мне приходили по способностям, и я мог тратить их по потребностям. Вон оно, оказывается, где достигим коммунизм!

## Глава 94. Комплексная работа с мнительностью и ипохондрией

Мнительность по большому счету – страх смерти. Человек прислушивается к неприятным ощущениям в организме и если они не проходят быстро или же периодически появляются, он начинает тревожиться: «*А что это означает? А вдруг я от этого умру?*» (ну и так далее и тому подобное). И даже если боль пройдет сама по себе, инстинкт самосохранения каждый раз поднимает панику.

И я говорю это на своем большом опыте борьбы с ипохондрией. Я в молодости очень сильно страдал от этого. У меня была сильная вегето-сосудистая дистония и у меня болело в разных местах и в разное время. А так как я совершенно не понимал природы этих явлений, то естественно думал, что у меня какое-то очень серьезное заболевание. И что я запросто могу отбросить копыта!

И одним из стимулов идти в психотерапию было желание разобраться – что же все-таки со мной происходит? И большинство моих книг является результатом этих поисков, осмысления и освобождения от этих проблем. А когда у меня это получалось, я понимал, что это очень полезный опыт для многих таких же бедолаг, каким был я сам. И писал книгу!

Когда ко мне приходит очень мнительный человек, я делаю такой рефрейминг. Я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой у 1 Я появляется тревога за жизнь и здоровье. И узнаю – что это за часть? Чаще всего ею оказывается часть Я, которая ответственна за сохранение жизни, здоровья и благополучия как можно на более долгие годы. Я ее благодарю за то, что она так серьезно относится к своему делу. А потом говорю:

*– Что толку постоянно сигнализировать 1 Я – обрати внимание на этот симптом, обрати внимание на тот симптом... Они могут означать, что в организме происходит опасное развитие! Не сиди сложа руки и что-то сделай! Но 1Я совершенно не понимал раньше – что можно сделать в этой ситуации? И это у него вызывало тревогу, ощущение собственного бессилия и в конце концов привело к депрессии.*

*И таким образом ты здорово портила ему жизнь. Выключи эту бестолковую сирену. А начни помогать 1 Я и организму становиться все совершеннее и совершеннее. Помоги избавиться от всех факторов, которые могут привести к психосоматизации. Помоги раскрыть творческие способности для того, чтобы 1 Я было интересно жить и добиваться желаемого. И чтобы ему хотелось жить долго и быть здоровым, чтобы реализовать свои планы. И через это стать счастливым! В этом случае жизненный тонус будет настолько силь-*

*ным, что ничего опасного, что может помешать этому процессу, в организме не сможет развиваться. Ты поняла меня? Ты согласна со мной?*

И если эта часть Я соглашается со мной, то я провожу в принципе стандартный рефрейминг: я обращаюсь к Творческой части Я и прошу найти для этой части Я 1000 способов принесения ею пользы по новому. Потом она выбирает необходимое количество способов, которые она будет использовать для стимуляции движения вперед и вверх по жизни – к физическому, психическому и социальному благополучию.

Естественно, на других сеансах надо закреплять этот договор. Надо обязательно найти лично-значимые цели, ради реализации которых Внутренний Ребенок будет землю рыть и стены прошибать. Затем перестроить Шкалы ценностей и опасностей и встроить в них лично-значимые цели для того, чтобы они стали локомотивами психики. Опять же понятно, что при помощи Машины времени надо найти в детстве события, которые являются корнями мнительности. И переделать их. И, естественно, очень полезным будет провести психоанимационную работу по открытию путей движения и стимулированию этого движения вперед.

# Глава 95. Психотерапевтическая работа по ослаблению зависимости от социума

Мы стадные существа! Мы не выживем без помощи себе подобных. Будь ты силен как тигр и мудр как змея – шансов выжить у тебя будет на много порядков меньше, чем если ты являешься членом стаи. Но любое живое сообщество неизбежно создает иерархии. А это предполагает подчинение вожаку и законам, установленным в этой «стае».

И если ты им не подчиняешься, тебя вполне могут изгнать из нее. Поэтому в процессе развития Человечества и индивидуального развития каждого человека мы усваиваем эти законы. И, если хотим жить безбедно, вынуждены безропотно им подчиняться. Но не всегда, особенно в современном мире, эти законы просты и понятны. И в каждом человеке периодически возникает экзистенциальный страх: *«Сделаю что-нибудь не так. И погибну!»*

Вследствие этого у многих людей возникает пиетет перед мнением авторитетных и значимых для него людей. А как понять – кого надо слушаться, а кого нет? А если я не пойму, что он «вожак» и меня подвергнут обструкции? И часто это приводит к зависимости от их мнения, что, естественно, может привести и к прямой зависимости от них.

Ко мне приходит много таких людей (как я их называю про себя – «пластилиновых ворон»), которыми из-за этого манипулируют все, кому не лень. Я им провожу такой рефрейминг.

Сначала я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой образуется эта зависимость. И убеждаю ее, что сейчас не первобытные времена. И что степеней свободы у каждого человека намного больше, чем раньше. И что есть авторитетные и значимые люди, от действий которых 1 Я зависит и с мнением которых он вынужден считаться. А есть те, кого он вполне может игнорировать! И убеждаю ее изменить свое поведение и относиться к людям селективно.

Когда она соглашается, я обращаюсь к Творческой части. Я прошу ее проанализировать всю историю взаимоотношений 1 Я с людьми. Затем я прошу ее определить – по каким параметрам эти люди были значимыми или же не значимыми?

И на следующем этапе я прошу ее по этим параметрам разделить всех людей, с которыми 1 Я придется в будущем взаимодействовать, на группы значимых и незначимых. И выработать алгоритмы общения и с теми и с теми.

После этого я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой образовывалась зависимость. И говорю ей, что Творческая часть Я, исходя из критериев наилучшего выживания и достижения благополучия, разделила всех людей, с которыми 1 Я общается и будет общаться, на две ка-



тегории.

И что если она будет считаться с мнением значимых и пропускать мимо уха мнение не значимых, она будет приносить максимум пользы и минимум вреда для организма. И если эта часть Я соглашается изменить свою деятельность и начать селективно относиться к людям, я ее переименовываю в часть Я, которая ответственна за разумно-эгоистическое отношение к людям.

После сеанса я настоятельно «рекомендую» прочитать мою книгу по разумному эгоизму. В результате сознательные действия по разумно-эгоистическому изменению своего поведения прекрасно поддерживаются изменениями, проведенными на бессознательном уровне. И степень зависимости человека от других людей резко уменьшается. Вернее даже – не уменьшается, а становится оптимальной!

# **Глава 96. Теоретические аспекты женского бесплодия и его психотерапевтическое лечение**

Уважаемые коллеги! Вам, безусловно, часто приходится работать с женщинами, которые или не могут выйти замуж. Или же никак не могут родить ребенка. Мы все прекрасно понимаем, что в большинстве этих случаев работают блокировки, основанные на страхе, обиде, вине или же на карьерных соображениях.

Если женщина долгое время откладывала выход замуж, так как это может помешать карьере, то потом, когда она все-таки возжелает этого, ей начинают мешать те программы, которые позволяли ей в молодости избегать влюбления и «потери свободы». Она на сознательном уровне может этого в настоящее время очень хотеть. Но бессознательные программы будут ей ставить палки в колеса.

То же самое и с беременностью. Если она по молодости много раз со страхом ждала – пойдут месячные или нет (ура, на сей раз пронесло!), то у нее образуются мощные программы, которые ей станут помогать, то есть даже если оплодотворение произошло – делать все, чтобы плод не мог внедриться в матку и был выкинут. И со временем они никуда не деваются и даже становятся все сильнее и сильнее.

В моей врачебной практике был ряд случаев, когда мне приходилось лечить женщин от бесплодия. Казалось бы – при чем здесь психотерапевт? Но в каждом случае можно было с достаточно большой долей уверенности говорить, что это бесплодие было «круто» замешано на отрицательных эмоциях. И имело психосоматический характер.

Например, как-то одна пациентка проходила у меня лечение и обучение саморегуляции и, после того, как услышала о самопрограммировании, вспомнила очень важную вещь. Будучи девушкой (т.е. еще не зная – способна она рожать или нет, так как она до этого еще не жила половой жизнью), она сказала парню, с которым не хотела гулять, что она бесплодна. С тех пор уже 10 лет (!) она лечится от бесплодия. Вот вам трагический пример влияния отрицательного самопрограммирования на организм человека.

Важной причиной бесплодия является бессознательное нежелание женщины иметь ребенка от данного мужчины. У меня как-то лечилась еще одна женщина, которая в течение длительного времени не могла забеременеть от своего мужа, хотя никаких абортс никогда не делала.

Оказалось, что до того, как пожениться, они в течение длительного времени занимались друг с другом петтингом. И, как сказала мне эта пациентка, она каждый раз после «Этого» была очень обижена – почему парень ее так бережет, почему не доводит это дело до конца? Может, не хочет с ней длительных отношений? Может поиграется и бросит?

Но хочет, чтобы она анатомически осталась девушкой?

И где-то внутри нее эта обида материализовалась в виде части Я, которая как бы говорила: *«Ты так со мной поступал? Тогда я ОТ ТЕБЯ не буду беременеть! Вдруг ты все-таки бросишь меня, куда я потом денусь с ребенком?»*

К сожалению, я не имею катамнеза и не знаю – помогла ей психотерапия или нет? Но я уверен в том, что в подобных случаях психотерапия может быть очень полезной.

Также в бесплодии виновна генетическая несовместимость. У меня был пациент, который рассказал, что они с женой сделали 8 ЭКО. Прижилась 9, которая была оплодотворена сперматозоидами другого мужчины!

Мало кто знает, что во влагалище у женщины выделяются специальные сперматоциды, которые уничтожают несущие не желательную генетическую информацию сперматозоиды.

Также известно, что механизм зачатия намного более сложный, чем думают люди: какой сперматозоид шустрее, тот и выигрывает приз. Ученые ввели в матку мини-камеру и снимали на нее процесс оплодотворения. Самые шустрые достигали яйцеклетки, но не соединялись с ней, а как бы создавали круговую оборону. И химически уничтожали приближающихся. И пропускали одного единственного, которому, видимо с точки зрения Бога сегодня суждено слиться с яйцеклеткой.

А у другой моей пациентки бесплодие развилось как следствие сделанного аборта. Ей пришлось сделать его во время

учебы в консерватории. Парень, с которым она дружила, отказался на ней жениться, сославшись на то, что ребенок не от него. И после этого она много лет не выходила замуж, но половой жизнью жила. И ни разу больше не забеременела, хотя совершенно не предохранялась.

Я провел ей стандартную процедуру лечения гипнозом с НЛП. Но самое главное оказалось не это. Я посоветовал ей официально выйти замуж. И она так и поступила. И сейчас у нее растет здоровый мальчик. Оказалось, что после аборта в ее бессознательном образовалась часть Я, которая не давала ей забеременеть в «неофициальной обстановке». Она как бы говорила: *«От этого опять могут быть крупные неприятности. И я ни в коем случае не позволю этому случиться!»* А официальный выход замуж достаточно серьезно гарантирует от того, что муж бросит ее из-за беременности. И у этой части Я был выбит камень из-под ног: *«Теперь уж нас не бросят, можно беременеть!»*

Вполне возможно, что если бы не была проведена психотерапия, то мой совет не помог. Но в комбинации это сработало прекрасно. Поэтому, наряду со стандартным в этом случае лечением, я применяю метод «выкручивания рук». То есть после работы в рефрейминге и коррекции шкал ценностей и опасностей, я обращаюсь к части Я, ответственной за самосохранение.

И договариваюсь с ней о том, чтобы она буквально подавила все части Я, которые из мелочных побуждений бло-

кировали эти процессы. Ради великой цели можно подавить второстепенные!

Также я даю таким женщинам **ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ СОВЕТ**: Поняничить некоторое время грудного ребенка! В этом случае мощнейшие биологические механизмы женского естества включаются на глубоком инстинктивном уровне. И просто смывают искусственные барьеры!

Приведу пример успешной работы с женщиной с бесплодием и раздражительностью. Людмила, 26 лет. Воспитывалась авторитарной матерью и достаточно пассивным отцом. Когда она поступила в институт, мать развелась и уехала в Москву. После учебы Людмила вышла замуж за Юрия, прожила с ним до момента лечения 7 лет. Но детей у них не было. За пять лет до лечения у нее был выкидыш. А после этого отношения с мужем стали хуже и она не хотела от него рожать. Последние два года пыталась забеременеть, но бесполезно.

Юрий характеризует ее как отстраняющуюся, холодную к переживаниям других людей, женщину. Они достаточно часто ссорятся из-за того, что она считает, что от нее слишком много хотят, что все к ней пристают с какими-либо требованиями. Юрий учится сейчас уже в 4 учебном заведении, но никак их не может закончить. По характеру и отношению к жизни довольно близок к отцу Людмилы (характеристика Галины, ее матери, которая раньше лечилась у меня).

У Людмилы при первом предъявлении символ-образа по-

ляны на опушке появились родители. Они хоть и были рядом, но были как бы сами по себе. В образе ей было 6 лет. Она пыталась их позвать, но они не обратили на нее никакого внимания.

Затем на следующем сеансе (в образе ей было 10 лет), при движении по реке вверх, она увидела громадный водопад на этом пути. И только с большим трудом преодолела стену, с которой падала вода. Когда же она поднялась наверх, она увидела родник с очень-очень холодной водой, к которой отказалась прикоснуться. И тут же сказала, что этот родник напоминает ей тот, что находится недалеко от дачи родителей.

После этого она поднялась к этой даче. И там встретила своих родителей, которые совершенно не обратили на нее внимания: мать читала, сидя за столом, отец читал лежа (в этот момент стала сильно плакать). Она стала греметь кастрюлями, налила себе суп, взяла кусок хлеба и вышла поест на крыльцо. Там она обняла большую, черную и пушистую собаку. На этом работа была завершена.

На следующий день она пошла вниз по течению (в образе она была уже взрослой). Вышла к большому – большому озеру с теплой водой. Она с удовольствием искупалась в этой воде, затем пошла по берегу озера. И там увидела лесную, накатанную автомобильную дорогу и пошла по ней. Вышла на поляну и увидела, что на ней спят в палатках туристы. Она хотела остановиться и поговорить с ними. Но решила их не будить и пошла дальше.

Она пришла в город, зашла в свой подъезд, поднялась на 4 этаж и позвонила. И там ее встретили мать и Юрий. Они накормили ее и они стали спокойно, по-семейному разговаривать друг с другом.

Но тут она решила, что надо взять кота (в подъезде у нас такой классный котятка живет). Она вышла в подъезд, забрала кота и принесла его домой. Затем она опять села за стол, положила кота на колени и они продолжили беседу. На этом работа была завершена.

После сеанса она вышла на улицу и остановилась покурить. И тут на нее навалилась волна осознания своей жизни: зачем она крестилась, зачем она делала то-то и то-то, зачем училась, что означало то или иное ее поведение.

Как она сказала: «Я увидела фильм с комментариями!» Она не заметила, как закончилась сигарета и стала жечь ей пальцы. Эти образы появлялись как бы сами по себе и напоминали рассказы людей, которые пережили опасные ситуации, когда они были на шаг от реальной смерти. В этот момент очень многие люди отмечали, что в один момент перед их глазами прошла вся жизнь.

Так и у Людмилы произошла своеобразная переоценка своей жизни: старая жизнь кончилась! Все стало понятным, все стало на свои места. Она отметила, что в этот же вечер она впервые почувствовала, что окружающие люди ее не раздражают, что она совершенно спокойно реагирует на то, что еще вчера вызывало у нее замыкание и глухое раздражение.



Этот инсайт можно объяснить построением нового здания жизни, в котором прежние обиды уже не действуют. Ведь на первичных детских страхах, обидах и комплексах сформировалось такое здание психики, такое мировоззрение, которое определенным образом объясняло поступки, конфликты и символ-образы их появления. Это мировоззрение привело, в конце концов, к дезадаптации и вынужденному походу к психотерапевту.

На последнем сеансе психоанимации она восходила на гору. Гора была высокой и остроконечной. Она поднималась достаточно легко, образы были яркими и летними. Она видела альпийские луга и цветы. На этом пути я ей предложил поискать пещеру, где находится волшебный магазин. Она увидела пещеру, но отказалась в нее зайти (там сыро и холодно).

Но тут же увидела дом, который оказался лыжной базой. Она вошла внутрь и увидев магазин, недоуменно сказала: Это какой-то собачье – кошачий магазин. И на мой вопрос: «И... что... вы... хотите...», сказала, что хочет в благодарность купить собаке корм. И заодно и «усыновленному» котяре чего-либо приобрести. После этого она благополучно добралась до вершины горы, где ничего особо примечательного с нею не произошло.

После сеансов она уехала обратно в Сибирь, там забеременела. Затем они вместе с мужем и ребенком переехали в Москву к матери. Отношения с мужем и матерью стали ровны. Самое интересное – в Москве к им прибился бродячий

кот и стал с ними жить!

При психоанимационной работе я частенько таких женщин отправляю на гору эгрегора мужа. И прошу попросить от него ребенка. Гора в этом контексте является символом растущей и развивающейся семьи. Пока род жив, она все время растет. И работа с этим образом может убрать проблему бесплодия или же проблемы с выходом замуж.

### *Работа с «венцом безбрачия»*

Примерно то же самое я проделываю с пациентками, которые говорят, что у них венец безбрачия (или же проклятие бесплодия). Я тоже прошу ее подняться на эту гору. И говорю, что на вершине этой горы собрались духи всех, кого она знает – и тех, кто еще жив и небожителей.

Я прошу ее поприветствовать их и сказать, что она последний представитель рода и что на ней венец безбрачия (или же проклятие бесплодия). И сказать, что если это не убрать, то род прервется! И попросить род, ради его будущего, ей помочь.

Затем надо попросить кого-нибудь из духов провести ее по дороге поколений туда, где произошло ключевое событие, запустившее проклятие поколений. Для этого я предлагаю ей выбрать того из небожителей, который относится к ней лучше всех.

Затем я говорю, что внутри этой горы есть спиральная

лестница, по которой они могут спуститься к тому духу, с которого все началось. И когда такой дух находится, надо попросить его забрать это проклятие себе обратно. И если он согласен, то положить это проклятие в какой-либо предмет и отдать его этому духу.

Затем надо поговорить с этим духом, помочь ему изменить ситуацию (не делать того, что он сделал, из-за чего возникло это проклятие). А предмет вместе с проклятием уничтожить!

# Глава 97. Работа с зависимостью от родителей взрослого человека

Уважаемые коллеги! Я практически полностью уверен в том, что достаточно большая часть ваших пациентов страдает от того, что их взаимоотношения с родителями так и не нормализованы, так и не стали взрослыми.

Детские обиды и страхи очень часто приводят к тому, что человека клинит – «Умру, но не смирюсь!», «Пусть отмерзнут уши.» Он вроде бы бешено сопротивляется в иных случаях, но получается – как у муха в паутине.

Дело в том, что родители умело используют наработанные механизмы манипулирования ребенком, которые конечно же не так эффективны, какими были в детстве, но все равно удерживают ребенка под их властью. Я это называю психологической «пуповиной».

Родительские программы обладают колоссальным воздействием на всю систему взаимоотношений человека с миром потому, что они лежат чуть ли не в самой основе психики, непосредственно после императивных потребностей второго уровня. Человек может всю жизнь выполнять какие-либо абсурдные установки, которые были внедрены в него во время его взросления.

Он будет мучиться, надрывать жилы! Но отказаться от

выполнения этих программ он НЕ МОЖЕТ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ! Для его бессознательного нарушение родительских программ может граничить со святотатством. И оно сделает все для того, чтобы человек не стать «богохульником».

Родительские программы продолжают руководить людьми до самой смерти. И если родителям почему-то втемяшилось в голову, что воспитание ребенка должно идти по типу: «Шаг влево, шаг вправо – расстрел!», то затем таким людям приходится многие годы не на жизнь, а на смерть бороться за свою независимость. Может быть, что от каких-то уж совсем одиозных программ человек освободится (или же научится их обманывать). Но большая часть этих программ продолжают определять выборы человека в течении длительного времени.

Такие люди внешне постоянно доказывают себе и окружающим, что они «взрослые», что сами и на сознательном уровне делают выборы. Но очень часто они ни на шаг не приближаются к этому состоянию.

Эта «война за независимость» на самом деле очень напоминает бутафорскую, затеянную бессознательным для того, чтобы сознание было довольным (и не чувствовало себя его рабом). Оно как бы говорит: «Мы на самом деле не можем освободиться от Божественных Заветов Матери. Но сознание не должно знать об этом – пусть думает, что борьба за независимость успешна».

Например, у меня была одна пациентка, которая сказала

мне такую фразу: «Я всю жизнь ПЫТАЮСЬ освободиться от вмешательства матери в мои дела. Но никак НЕ МОГУ это сделать!» Слово «пытаюсь» само по себе уже несет компонент неуверенности в положительном результате предпринимаемых усилий. А после слов «не могу» само собой просится продолжение – «себе позволить».

То есть на сознательном уровне она вроде бы боролась за независимость. Но фактически ничего в этом плане не делала! Кстати, когда я таким образом расшифровал для нее истинные механизмы ее поведения, для нее это было шоком!

Когда ребенок находится в животе мамы, он соединен с нею реальной пуповиной. Когда рождается – ее обрезают. Но психологическая «пуповина» еще несколько лет НЕОБХОДИМА им обоим. В первые два года жизни один конец «пуповины» находится в «руке» мамы, а другой на «шее» ребенка. И мама через нее управляет ребенком. И это нормально, правильно и им ОБОИМ очень нужно!

Но с течением времени эта «пуповина» должна становиться «длиннее», ее «петля» на шее ребенка ДОЛЖНА расширяться, чтобы не «душить» его. А потом, после трех-четырех лет маме нужно ПОЗВОЛИТЬ ребенку снять ее с «шеи» и взять в «руку».

Но многие женщины страшно боятся, что ребенок бросит пуповину и убежит от них. И судорожно сопротивляются этому процессу! Так как мама не позволяет этой «пуповине» ни расширяться, ни удлиняться, то ребенка это ограничива-

ет и, иной раз, буквально «душит», то есть это достаточно часто приводит к бронхиальной астме.

Но даже это не самое главное! Жесткий контроль над поведением ребенка приводит к его безынициативности, обезволенности и к тому подобным крайне неприятным и для него и для мамы явлениям. Ребенок смиряется и потом долгие годы, как собачка «ходит у ее ног», преданно смотрит ей в глаза и выскуливает у нее внимание и любовь.

Но страдает при этом и мама. Если она не хочет отпускать ребенка, а он рвется освободиться от этой brutальной связи, то она может заболеть раком. Если она как бы продолжает кормить его «грудью», то может заболеть раком груди. Если она не давала ему родиться (как бы не до конца его родила – реальное детское место родилось, а психологическое – нет), то это может быть рак матки. Таким образом, взаимозависимость тяготит их обоих.

У матери одного моего пациента рак образовался именно по этому механизму. И операция по удалению опухоли была для нее символическим рождением детского места. И связь между нею и ее сыном после этого стала нормальной взрослой.

Но мама не понимает, что ребенку самому очень нужна мама! И он сам добровольно никогда не бросит свой конец пуповины. И что связь с родителями и родом ему жизненно (почти так же, как в животе у мамы) необходима. Он срывает пуповину и старается освободиться (и иной раз действитель-

но убегает) только тогда, когда она начинает его «душить».

Но если ему это не удастся даже в подростковом возрасте, он от безысходности начинает злоупотреблять алкоголем или начинает принимать наркотики. И даже если он каким-то счастливым образом не идет в этом направлении, он никогда, пока на его «шее» пуповина, не сможет создать здоровые и взрослые отношения с женщиной – мама не позволит!

В идеале пуповина должна быть в руках и мамы и ребенка. И быть настолько длинной, чтобы и мама и ребенок жили своей жизнью (как кошка – гуляли сами по себе). Но если нужно, то через нее передавать сигналы друг другу.

Поэтому очень важно помочь такому пациенту-ребенку снять пуповину с шеи и ее растянуть до комфортной для себя и матери длины. И первый этап моей работы в этом случае – работа по определению длины «пуповины».

Я обращаюсь к Творческой части Я и прошу ее определить – какие должны быть взаимоотношения с мамой, какие правила, которые нужны были в детстве, но стали мешать взрослому человеку, должны быть выброшены на свалку истории. Затем я прошу ее определить ту длину пуповины, которая будет оптимальной, приносить максимум пользы и минимум вреда им обоим.

Далее я обращаюсь к Внутреннему Родителю и прошу его разрешить пациенту взять пуповину в руки и позволить растянуть ее до оптимальной величины, которую определила



Творческая часть Я. Для того, чтобы она согласилась, я прошу 1 Я обратиться к Внутреннему Родителю и рассказать – что он представляет на данный момент времени (и так далее так, как я описывал это выше при изменении Образа Я).

Но самое главное – он должен сказать Внутреннему Родителю, что он очень любит мать/родителей и НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ(!) не собираются эту «пуповину» из своих рук отпускать!

И если Внутренний Родитель согласится, я обращаюсь к Части Я, ответственной за взаимоотношения с матерью. И спрашиваю ее – согласна ли она с такой длиной пуповины? И согласна ли строить отношения с мамой на этой новой взрослой основе? Если я поучаю ответ «Да!», то прошу Творческую часть Я проделать эту работу.

При работе с мамой надо обратиться к материнской части Я и сказать что из-за слишком сильного контроля, то есть образно говоря слишком короткой пуповины, плохо и маме и ребенку. Он не контролирует свои действия, а маме приходится нервничать из-за этого и ежесекундно дергать его за пуповину.

И если эта часть соглашается, то попросить Творческую часть Я удлинить пуповину до оптимальной длины, то есть определить уровень контроля со стороны матери и уровень ответственности на ребенке, который будет оптимальным на данном периоде жизни ребенка. А затем получить согласие материнской части Я с этими изменениями.

Далее, чтобы завершить эту работу, я использую Машину времени. Если я работаю с мамой, я отправляю ее в прошлое и прошу ее найти саму себя, молодую маму, в самое удобное время для того, чтобы снять пуповину с шеи ребенка. И уговорить ее в необходимости этого шага. А затем проследить, чтобы та вложила ее в руку ребенку.

Если я работаю с таким взрослым «ребенком», я его отправляю в его прошлое. И он находит момент, когда «пуповина» стала его, маленького, душить. После этого он уговаривает мать снять пуповину и передать этот конец в руки ребенку. А затем мама (или этот взрослый «ребенок») просматривают, как изменяются отношения мамы и ребенка. И как это хорошо для них **ОБОИХ!**

Прекрасно иллюстрирует работу этих родительских программ история болезни и выздоровления одной моей пациентки. Ее мать с молодости работала в системе КГБ. В свое время она вышла замуж и родила девочку. Но прожила замужем недолго и развелась. И затем посвятила свою жизнь работе и ребенку.

Они жили довольно дружно до тех пор, пока моя пациентка не стала взрослеть, и у нее естественным образом появился интерес к мальчикам. И вот тут-то мать начала ее «терроризировать». Она запрещала ей дружить с мальчиками, и следила за тем, чтобы девочка никуда, кроме школы, одна не ходила. И однажды мать сказала ей, что если дочь родит ребенка, то она выбросит ее вместе с ребенком с 7 эта-

жа. И под таким прессингом эта женщина жила до 28 лет.

Но потом не выдержала и убежала на Север, не оставив своих координат. Но, как говорили раньше, «чекисты не дремлют»! Через полгода мать разыскала ее через каналы КГБ, приехала туда, заставила ее уволиться с работы и привезла домой.

Через год эта женщина опять убежала на Север, но уже в другое место. И там, пока мать ее не нашла, успела выйти замуж. И вместе с выходом замуж у нее появились первые приступы бронхиальной астмы.

Мать опять разыскала ее и забрала домой – уже вместе с мужем. И потом они некоторое время жили вместе. Но она так и не смогла родить ребенка – страх перед материнским запретом приводил к выкидышам.

Настоящие проблемы начались после смерти матери. Чем дальше по времени отходила эта дата, тем сильнее у нее были приступы бронхиальной астмы. Такое ощущение, что мать всю жизнь держала ее на поводке и не позволяла вырваться. И даже когда умерла, не выпустила его из рук. И чем дальше в прошлое уходил день ее смерти, тем сильнее натягивался этот «поводок»!

Мне представляется, что этот «поводок» был эффективен только потому, что эта моя пациентка на бессознательном уровне и не хотела освободиться от материнской опеки. Хотя она и вышла замуж, это не привело к независимости. Материнские программы оказались сильнее!

И ребенка она все-таки не родила, даже после проведенного психотерапевтического лечения, когда она осознала механизмы своего бесплодия и в значительной степени освободилась от бронхиальной астмы. Правда, она пришла на лечение тогда, когда ей было за 40 лет. В этом возрасте женщине уже очень трудно решиться на такое изменение жизни по многим причинам.

А вот пример того, как даже казалось бы очень серьезные дяди, занимающие очень серьезные посты, тоже могут быть не свободны от удушения этой пуповины.

Сергей, Москва. 27 лет. Занимает солидный пост в административных структурах. Но на прием его привели родители, которые жаловались на его безынициативность, на то, что он не может самостоятельно принимать решения, все время с ними советуется и так далее и тому подобное.

Во время беседы с ним выяснилось, что раньше родители все время подавляли его инициативу. Например, он хотел открыть автомойку. А они ему это запретили – у тебя все равно ничего не получится! Возьми наши деньги, если тебе не хватает... (и так далее и тому подобное).

В студенческие годы он бунтовал против родителей. И даже женился, так как девушка была беременна. Но родители его развели, так как считали, что его ждет блестящая карьера. И он должен жениться на девушке из солидной семьи.

Когда я все это услышал, то сказал, что вам, родители, я бы надавал по заднице! (Позитив в том, что родители не оби-

делись. А отец даже сказал, что вот, мне такой подход нравится!) А Сергею я поставил шуточный диагноз «синдром отбитых рук».

В МВ он увидел себя 17— летним парнем, сидящим в своей комнате и плачущим. Сергей вышел к нему и спросил – что плачешь? И тот сказал, что родители отобрали аттестат и не пустили его на выпускной: мол, завтра придут репетиторы и ему нужно спать.

Он подошел к себе 17— летнему и предложил ему плюнуть на все и пойти на выпускной вечер. Но мальчик боится, что родители будут ругаться. Но согласился на полумеру. Он решил пойти в кафе попить пива и ждать, когда друзья позвонят. И если позвонят, то, может быть, пойти туда. И как бы сделать по своему, и при этом не раздражать родителей. Но друзья не позвонили. Он грустный идет домой и останавливается у торговой палатки.

Я сказал Сергею, что видите – полумера не дала результата, что нужно что-то делать, надо уговорить его преодолеть запрет. Но Сергей сказал, что этот мальчик боится гнева родителей и идет домой и ложится спать.

Я возмутился и сказал, что когда-то вы поступили также. И вот теперь сидите здесь в этом кресле! Мало ли что родители сказали? Это его праздник и он имеет право на нем присутствовать! Мало ли, что репетиторы придут, мало ли, что он будет не спавший. Ради такого события можно пойти на это! Это, видимо, проняло Сергея, так как я говорил все

это достаточно эмоционально.

Сергей подъехал к дому на своей машине и позвонил этому мальчику. Тот, семнадцатилетний, вышел из дома и сел в машину. И Сергей ему сказал, что ты имеешь право на этот праздник. Пусть родители будут недовольны, пусть будут ругаться! Если ты сейчас не пойдешь на этот выпускной, то останешься в зависимости от родителей, не сможешь стать по-настоящему взрослым человеком, не сможешь брать на себя ответственность. Решайся! И тот решился.

Сергей отвез его на праздник, показал ему друзей. И семнадцатилетний пошел туда и начал веселиться. Потом утром пришел домой. Родители молча открыли дверь и хотя видно было, что они недовольны, ничего не сказали. И они стали вместе завтракать. На этом образы у него закрылись и появилась пустота.

Я считаю что в этот момент завершился гештальт. Но в данном примере явно видно, что даже в, казалось бы, вымышленном мире, в состоянии, которого в реальности не было, родительские запреты все время вмешиваются и пытаются управлять ситуацией. И я думаю, что то, что мы сделали, обязательно отразится на реагировании Сергея, на его контактах с родителями в положительном направлении.

Даже мне, психологу и психотерапевту с большим опытом работы по коррекции обращающихся ко мне пациентов, ничего не удавалось сделать со своей матерью. Все мои попытки как-то откорректировать ее подход к болезням, разбива-

лись вдребезги. Поэтому нужно не пытаться изменить своих родителей, а выработать от них защиту по типу «подушка» (мели Емеля – твоя неделя!). А лучшее – это изменить отношение к ним и ко всему, что они делают!

Я исхожу в этой работе из того, что большая часть детских обид являются своеобразными несчастными случаями. Ребенок не понимает мотивов действий родителей, делает неправильные выводы, обижается... А потом на этих дрожжах вырастает такое...

И один из самых лучших аргументов для снятия обиды на родителей таков: Нельзя винить человека в том, что у него нет одной руки. Они воспитывали как могли и из самых лучших побуждений!

Для коррекции обиды я обращаюсь к части Я, в результате деятельности которой это появляется. И говорю ей, что 1 Я уже давно взрослый человек. И понимает, что родители НЕ ВИНОВАТЫ, что так его воспитали, что так к нему в детстве относились. Их самих такими воспитали, они получили от своих родителей и из социума представления как надо ПРАВИЛЬНО воспитывать детей. И исходя из самых лучших побуждений (правда чаще всего не осознавая этого) они и воспитывали своего ребенка. Воистину, добрые намерения нужно бы признать преступлением!

И что даже когда они делали какую-то глупость или же были жестоки по отношению к ребенку, они это делали НЕ СО ЗЛА! Затем я прошу 1 Я обратиться к этой части Я и

сказать – как он на сознательном уровне относится к родителям.

И под конец пациент приказывает этой части Я относиться к родителям именно так! Затем Творческая часть Я перепрограммирует эту часть Я. И делает это отношение базовым, на основе которого эта часть будет вызывать у человека эмоции относительно родителей и их действий.

Как показывает мой опыт после этого отношение к родителям в значительной степени меняется. И даже если появляются какие-то отрицательные эмоции в процессе взаимодействия с ними, человек их быстро с помощью рационализации снимает.

А данная техника показывает – как можно использовать родителей для исправления их собственных ошибок при воспитании?

Сначала надо изменить Образ Я. Потом отправить пациента на гору эгрегора и попросить его обратиться к духам родителей. Он должен обнять их и сказать, что он понимает – почему они относительно к нему так поступали, так действовали и так говорили. Что он понимает и прощает их!

И затем пациент должен попросить их (или кого-то из них) обратиться к своему Внутреннему Родителю и приказать ему теперь относиться к нему по новому образу. Я. После этого нужно обратиться к Внутреннему Родителю и сказать: «Теперь ты не просто будешь относиться к 1 Я как он просил, но и вынужден подчиниться приказу родителей, так как



их мнение для тебя абсолютный закон! Да?» И если Внутренний Родитель согласится с этим, то вероятность того, что обида на родителей резко уменьшится, огромна!

При психоанимационной работе надо пациенту предложить в Храме или в Замке найти свою мать. И попросить ее снять пуповину с его шеи. Затем обоим взять ее в руки и растянуть до такой длины, которая комфортна для обоих. Спросить маму – согласна ли она с такой длиной? Или можно договориться с мамой: «Я буду свободно ходить по миру. И пуповина будет растягиваться ровно настолько, чтобы не мешать мне. Но если ты дернешь пуповину, я почувствую это. Ты согласна?».

# Глава 98. Теоретические основы появления перфекционизма и его психотерапевтическое лечение

Одна из самых несчастных категорий населения – перфекционисты! Во время их взросления родители и учителя вдолбили им, что нужно учиться ТОЛЬКО на «отлично». И они, как послушные дети, учились именно так – на «круглые» пятерки. В школе это сделать достаточно легко, если у тебя нет других интересов.

В институте учиться только на «отлично» уже намного труднее, но в принципе можно. Поработай первый год на зачетку. А потом она будет помогать тебе! И все бы ничего – высокообразованные и дисциплинированные люди очень нужны стране!

Но ведь эти люди, в конце концов, приучаются к тому, что ВСЕ, что они делают – должно БЫТЬ ТОЛЬКО НА ОТЛИЧНО! А этого достичь АБСОЛЮТНО невозможно! Социум жесткая штука! И материнскими чувствами к таким идеалистам совсем не страдает. Тем более, что жизнь сама по себе очень сложная вещь. И ВСЕ знать и ВСЕ уметь на «отлично» невозможно.

Даже самые адаптированные к социуму люди получают и «четверки» и «тройки» (а иногда и «двойки»!). И если ты

получил «тройку» или «двойку» в той или иной области жизни, то засучи рукава, пойми свои ошибки и исправь «оценку». Тогда в этой области ты будешь компетентен и адекватен. Таким образом жизнь – постоянная учеба. И мы переходим в следующий «класс» даже если мы усвоили эти уроки только на «четверку». И даже с «тройками» все-таки (пусть со скрипом) переводят.

Перфекционисты же, получив даже «четверку» начинают «есть» себя (поэтому у них очень часто появляются проблемы с пищеварением и язвы). Или же впадают в депрессию (если я не могу быть круглым отличником по жизни, то лучше ничего не делать! И лучше сидеть сложа лапки и скорбеть, чем получать от мира сигналы, что ты не самый лучший).

Перфекционизм образуется двумя путями. Первый: «Сынок! Надо учиться как можно лучше, нужно получать ТОЛЬКО отличные отметки. Мы будем гордиться, если ты закончишь школу с золотой медалью». И так далее.

И второй: «Ты должен учиться только на пятерки! Не дай господь ты получишь четверку – ты г... в этом случае мы тебя.» Только в первом случае человек на основе своего перфекционизма многого чего добивается. А во втором случае он становится хроническим неудачником.

При проведении рефрейминга я обращаюсь к той части Я, которая ответственна за перфекционизм, и читаю ей маленькую лекцию ( провозглашаю своеобразный мани-

фест анти-перфекционизма): «Все знать невозможно! Все делать только на пять невозможно! Все запланированное выполнить невозможно! Быть хорошим для всех невозможно! Ошибки неизбежны! И это нормально!»

И внушаю, что на «четверку», когда не знаешь всех нюансов, но понимаешь проблему в целом – вполне возможно. И добиваюсь чтобы она со мной согласилась. Затем я говорю ей, что надо выстроить все важные дела в иерархию. И самые важные, находящиеся на самом верху, делать только на «пять». А самые нижние – можно в крайнем случае и на «тройку». К промежуточным же относиться согласно их месту в иерархии.

Затем я меняю им шкалу ценностей и опасностей. И переношу перфекционизм из шкалы ценностей в шкалу опасностей.

Такой рефрейминг может хорошо помочь перфекционисту стать более терпимым к себе и возможным ошибкам. А значит – поможет ему преодолеть перфекционизм и стать очень аккуратным, исполнительным и гибким человеком, относящимся к делам без фанатизма.

При проведении символ-образа «Гусеница-бабочка» большинству людей я говорю, что гусеница ползет на самый верх куста по средней веточке (давая им посыл, что надо стремиться на самый «верх», к самому лучшему), то перфекционистов я «загоняю» на правую ветвь, которая ведет направо и вверх, но НЕ на самую вершину. Таким образом я

через образы даю бессознательному таких пациентов две команды: «На самый «верх» лезть вовсе не обязательно! И это ПРАВ(О)ильно!»

Также я им советую прочитать мою книгу по разумному эгоизму. Как показывает мой опыт это все здорово облегчает таким людям жизнь. Бессознательное соглашается с тем, что не обязательно быть самым лучшим, что родители были не правы в этом плане. А сознательное и предсознательное получают от меня некую «индугенцию», некое «отпущение грехов» (раз авторитетный для меня человек сказал, то значит надо слушаться и делать как он говорит).

# Глава 99. Нарушения пищевого поведения и их комплексное психотерапевтическое лечение

## *Ожирение и его психотерапевтическое лечение.*

Уважаемые коллеги! Вы, конечно же, в процессе своей работы время от времени сталкиваетесь с пациентами, которые заявляют о своих проблемах с избыточным весом. И, наверное, убеждались, если делать только техники, направленные на снижение веса, эффект от работы бывает или временным или же его нет совсем. Это связано с тем, что человек набирает вес не так просто, что на это имеются психологические и социальные причины. А переедание и конечное ожирение являются только симптомами.

Первая и самая главная причина ожирения – угроза голодной смерти. Исторически так сложилось, что наши предки, которые жили в пещерах, чаще всего питались трехразово – в понедельник, среду и в пятницу. И им реально и постоянно грозила смерть от голода. И, естественно, если пища была, то они старались не только наесться до отвала, но и накопить жирок впрок. Они точно знали: «Пока жирный

сохнет, тощий сдохнет!»

Поэтому во все века красивыми считались ТОЛЬКО толстые женщины! И это связано с прагматикой – толстой женщине, в случае бескормицы, хватит энергии и выносить ребенка и самой выжить. Поэтому бессознательное женщин КАТЕГОРИЧЕСКИ против потери «стратегических запасов». И делает все, чтобы женщина была кругленькой и упитанной.

Чем более опасная ситуация появляется вокруг человека (война, голод, стихийные бедствия), тем голоднее себя человек чувствует, тем больше ему нужно еды – надо накопить жир на совсем уж черный день! Если человек живет с бессознательным ощущением угрозы, могущей прийти из мира, он тоже очень много ест.

Опять же, если ребенка кормить «по науке», то он с младенчества убеждается: ***«Голод действительно существует! Угроза смерти от этого реальна. Надо накапливать на черный день».***

Еще одним важнейшим механизмом, который приводит к ожирению, является необходимость получения нами необходимого уровня положительных эмоций для того, чтобы психика была уравновешена. Отрицательные эмоции мы в реальной жизни получаем чуть ли не автоматически. А вот с положительными эмоциями – большая проблема!

Большинство людей не умеют получать их от общения с природой, с прекрасным. Получать же радость от творчества

для многих людей «накладно» – слишком много надо трудиться. Секс для многих – терра-инкогнита, куда они редко суют нос (да и то только по нужде). И чуть ли не единственным стабильным поставщиком положительных эмоций для них становится еда. Еда также и антидепрессант и позволяет уменьшить тревогу, не позволить ей выйти на осознаваемый уровень.

Материнский инстинкт тоже вносит ощутимую лепту в появления у женщин излишнего веса. Демонстрирует это следующий случай из моей врачебной практики. Как-то я лечил женщину по неизвестным причинам очень быстро набравшую вес. Ее несколько лет мучили приступы безудержного аппетита, природа которых была совершенно не понятна с точки зрения ортодоксальной медицины.

В результате зондирования бессознательного оказалось, что внутри нее есть часть Я, функция которой выражалась словами: «Надо есть побольше, иначе молока не будет!» По каким-то причинам после родов у нее не было молока. И ей нечем было кормить ребенка – тогда еще молочные смеси, заменяющие материнское молоко, были очень плохими.

Она перепробовала очень много разных средств для того, чтобы «включить» молочные железы. Но все было бесполезно. И кто-то из умудренных жизнью женщин посоветовал ей есть «до отвала» – мол, это должно помочь. И это действительно помогло. Но это – же помогло появиться на свет части Я, которая была ответственна за неуправляемый аппетит.



Ребенок уже начал ходить в школу, а эта часть Я с идиотской настойчивостью продолжала провоцировать зверский аппетит. Она, благодаря стараниям этой части своей же психики, превратилась в весьма упитанную особу. Со своей точки зрения эта часть Я права – ведь иначе ребенок останется без пищи (мощнейший материнский инстинкт питает ее – отсюда и власть над телом!). Пусть весь организм страдает, это ее не касается – ребенок должен быть накормлен!

Мне так и не удалось ей помочь, так как у нее была очень сильно и ярко выраженная вторичная выгода от ожирения. Мать мужа тоже была очень толстой! И, вполне возможно, что она и ее муж неосознаваемо нуждались в ее дополнительном весе: он из – за комплекса Эдипа, она – из – за того, что вынуждена была играть роль его матери.

Соппротивление сбросу излишнего веса может быть связано со страхом адюльтера. Если женщина, живя вроде бы в стабильном браке, начинает хотеть выглядеть привлекательнее, то это может говорить о ее неудовлетворенностью отношениями.

На сознательном уровне она может говорить все, что угодно. Муж ей может говорить, что она ему нравится именно такой... Но она все равно хочет сбросить лишний с ее точки зрения жир, который делает ее непривлекательной. Но для кого она это делает? И бессознательное понимает, что вовсе не для мужа. А это чревато.

Понятно, что глубоко в бессознательном женщины спря-

тан императив на получение самых элитных генов (ребенок будет здоровым и сильным). Но необходимость выживания и благополучия с точки зрения бессознательного выше. И поэтому оно всеми силами сопротивляется этому потенциально опасному процессу. И защищает организм с помощью жира.

У многих женщин, которые уже в зрелом возрасте сталкиваются с проблемой лишнего веса, это может быть связано с программированием полноты в молодости. Сами по себе девушки более закомплексованы и недовольны своей внешностью. Но если девушка действительно очень худенькая, то глядя на свою фигурку в зеркале, она бывает сильно недовольна тем, что видит.

И начинает мечтать: *«Вот бы пополнеть, вот бы стать такой же красивой как подруга (мать, киноактриса и т.д.)»* И это истовое желание может оформиться в программу ожирения, борьба с которой во взрослом состоянии будет напоминать труд Сизифа.

Еще один из механизмов набора веса связан с тем, что современные женщины ведут активную социальную жизнь и заинтересованы в карьерном росте. Обычно такие женщины стараются сделать все, для того, чтобы мужчины перестали смотреть на них как на сексуальный объект. И закрываются от них в бесформенный жировой мешок. Опять же, если женщина добивается серьезного карьерного роста, то она хочет выглядеть СОЛИДНОЙ (по латински – жирной)! Для нее

успех становится связан не с тем, что она привлекательна и ее за это повышают в должности. А с признанием ее интеллектуальной и профессиональной самореализации.

Вообще, для женщин очень часто обжорство является психологическим аналогом мужского алкоголизма. Женщины ищут в кондитерской те сладости, которых им не хватает в семейной жизни. Зависимость от пищи для многих женщин становится социально приемлемым уходом от реальности, не вызывающим протеста и осуждения в социуме.

Таким образом, голод может быть физическим и сенсорным. Если у больных с желудочно-кишечными проблемами по тому или иному поводу активизируется беспокойство, то они чаще всего начинают «зажевывать» его.

Для организма жир становится символической броней против неприятностей, которые идут из окружающего мира. Бессознательное решает, что чем толще эта прокладка, тем сильнее защита, тем надежнее гарантия выживания. Если у животных жир был **ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ** гарантией от голодной смерти, то теперь во многих случаях это только символическая гарантия от опасностей, которые **ЗАМЕНИЛИ** страх голодной смерти.

Замечено, что резкое снижение веса под влиянием диеты или же пищевых добавок может вызвать дестабилизацию психики человека, применяющего эти добавки. В ходе диетического лечения свыше 50% больных демонстрируют нервозность, раздражительность, повышенную утомляе-

мость, депрессивные явления, страхи. Часть Я, ответственная за жировую защиту, решает, что уменьшение жировой прослойки опасно, так как защита ослабевает. И как может борется с «инициативой сверху».

Когда же ей удается одеть организм в «жировой скафандр», то она успокаивается и перестает «трепать нервы» человеку. Когда человек упитан, то организм как бы говорит: «Вот теперь я буду восприниматься хорошим – ведь я много ем!» Старые детские страхи компенсируются и психика становится синтонной. А такого человека мы называем синтонным пикником.

Большинство людей слишком много ест! Вроде бы это освящено наукой – «Питаться надо три раза в день!» Но на самом деле это происходит не только из-за того, что людям необходим антидепрессант. Мы прекрасно знаем, что у большинства людей внутри находится очень много незавершенных гештальтов. И на их стерилизацию, компенсирование, уходит огромное количество энергии. И бессознательное чтобы (не дай Господь!) не прийти к ситуации, когда этой энергии не хватит, многократно боится через прием большого количества пищи. Пусть, мол, лучше будет излишний жир, но не дефицит энергии!

Когда человек решает большинство своих проблем, обслуживать этот «долг» становится не нужным. В этом случае бессознательное чувствует, что жизнь и психика в безопасности. И перестает требовать от 1 Я в виде чувства го-

лода, как можно больше есть. И человек начинает есть мало. Но при этом чувствует, что энергии в нем много. Ее хватает на все! И мы знаем, что индийские йоги могут обходиться горсткой проросшего ячменя. И при этом жить высоко в Гималаях в пещерах без всякого отопления.

Американский психотерапевт Роберт Дилтс приводит пример, который подтверждает связь ожирения с нерешенными проблемами. Он работал с женщиной, которая хотела похудеть. Он спросил ее: *«Вы можете мне рассказать, как вы будете выглядеть, когда снова станете худой?»* Она сказала: *«Я точно знаю, как это будет. Я буду выглядеть так же, как я выглядела, когда была королевой красоты и сама себе не нравилась»*. Неудивительно, что она годами пытается похудеть и не худеет. Она НЕ ПОЗВОЛЯЕТ себе сбросить вес! Бессознательное решает, что вместе со стройной фигурой вернутся проблемы.

Уважаемые коллеги! Я хочу обратить ваше внимание на то, что в данном случае сопротивление могло быть связано с желанием «похудеть». Мы совершенно не понимаем того, что слово «похудеть» для нашего бессознательного является синонимом или болезни (Ой, как мне худо!), или неполноценности (прохудился), то есть стать плохой, никуда не годной!

И если вы и ваши пациенты будут использовать это слово, то достичь успеха в работе над снижением веса будет очень и очень сложно. Бессознательное будет воспринимать и ваши

усилия и усилия пациента как опасные для жизни. И, естественно, из всех сил будет этому сопротивляться!

Есть особенность, которая приводит к тому, что женщины чаще и больше страдают от ожирения. Женские жировые клетки работают немного не так, как у мужчин. Например, жировые клетки женских бедер и ягодиц обладают способностью накапливать жир вдвое быстрее, чем избавляться от него. Происходит это из-за того, что женские половые гормоны заставляют женщину быть женственной, то есть ее телесная конституция в своей основе предполагает что она будет более «кругленькой», чем мужчина.

Это связано с тем, что как я говорил чуть выше, Природа установила, что для того, чтобы выносить ребенка, ей надо много энергии, которая заранее накапливается в жировых клетках. Исходя из того, что жир женщине не мешает, но только помогает выносить ребенка, в ее организме нет механизмов, позволяющих быстро избавиться от него.

А мужчины по природе своей более мускулисты и жир для них по большому счету инородное тело. В ситуации борьбы или же добычи пищи жир может стать большой проблемой, которая будет мешать его выживанию. Поэтому мужчины быстрее сбрасывают лишний вес и легче остаются таковыми.

В современном мире чаще всего основания будущих проблем с весом закладываются в детстве и связано с культурой нации и конкретной семьи. Очень часто в нашем обще-

стве ребенка заставляют есть много, даже если он этого не хочет. Советская диетология создала миф о том, что ребенку жизненно необходимо есть 4-5 раз в день и в определенных дозировках. И «просвещенные» родители вынуждены были проявлять чудеса изобретательности для того, чтобы вовремя и в надлежащем объеме накормить свое чадо. В результате они с успехом ломали естественный механизм саморегуляции приема пищи, с которым рождается каждый ребенок.

Редко у кого из детей хороший (с точки зрения родителей) аппетит. У них **НОРМАЛЬНЫЙ** аппетит, заложенный природой. И если ребенок не ел столько, сколько считали нужным его родители, то зачастую все кончалось руганью. Если же он ел все, что предлагали родители, то его хвалили.

Ребенок вынужден подчиняться этому «шантажу» для того, чтобы к нему относились хорошо. Например, однажды мне пришлось лечить 14-ти летнюю девочку, которая весила 90 килограммов. И выяснилось, что в возрасте 3 лет она очень плохо ела. А мама (кстати, врач по специальности) зная, что ребенок обязательно должен съесть свою дневную норму, «рекомендованную лучшими собаководами», чуть ли не насильно ее кормила. А девочка, так или иначе, отказывалась.

И вот однажды, во время безуспешной попытки накормить дочь, мать бросила ложку и зарыдала: **«Ну почему ты так плохо ешь? Горе-то какое!»** И с тех пор девочка стала есть! Она поняла, что мама не шутит, что если она из-за ее

нежелания есть так расстраивается, то значит она делает что-то очень плохое. Ведь «родители плохого не посоветуют»!

Дети, которые чувствуют себя заброшенными и одинокими, воспринимают родительские призывы поесть часто лишь как средство для успокоения самих родителей и как скрытую угрозу дополнительного лишения любви. Ребенок может очень по-разному относиться к такому «вымогательству» родителей: он может из упрямства отказываться от пищи, он может есть маленькими порциями и всегда с уговорами и, наконец, он может пассивно смириться с перекармливанием родителями – вплоть до ожирения.

Когда такой человек (который смирился с перекармливанием) вырастет, то в «людях» он будет встречаться с разными людьми и с разным отношением к себе. Он, естественно, часто будет получать «по носу», так как еще многого в законах взрослого мира не знает и почти ничего не умеет. Общество не церемонится с «новобранцами» и учит их быстро и эффективно. Хотя и больно! И бессознательное этого бе-долаги может подумать: «Наверное, я мало ем, раз меня ругают!» Старая программа «просыпается» и человек начинает есть много – со всеми вытекающими из этого последствиями. Может быть с сознательной точки зрения это и смешно, но у бессознательного примерно такая логика. Ведь оно «рассуждает» примерно на уровне шестилетнего ребенка.

Борьба женщин с излишним весом в последние годы становится притчей во языцех. Сколько народу и фармацевти-



ческих фирм на этом кормится – уму не постижимо! Я постоянно встречаю на своем жизненном пути таких бедолаг, которые, как Сизиф, катят этот «камень». Но тот катил его вверх и против него был гнев богов и гравитация. Они же катят этот «камень» вниз, то есть снижают и снижают свой вес. И эта «работа», как и у Сизифа, никогда не кончается! Жир-то легкий и выталкивается вверх...

Понятно, что в большинстве случаев в начале знакомства женщина является пассивной – ее выбирает мужчина. И она должна быть привлекательной и привлекать мужчину. А мужчины в этом деле являются рабами моды. И им нравятся модные девушки. А в последние десятилетия благодаря извращенным мозгам французских модельеров стали модными девушки, которые по строению и форме напоминают вешалки. И женщина понимает, что если она будет толстой, то она останется «на бобах»!

Кстати, я как-то узнал очень интересный способ борьбы с ожирением. Он гласит: «Ешь сколько хочешь! Перестаньте себя ограничивать! И ты сбросишь излишний вес». В этом случае организм перестанет накапливать питательные вещества впрок. Ведь когда человек искусственно подавляет свой аппетит, то для бессознательного это является сигналом – питательных веществ мало и надо выжать из «поставляемого» все, что можно.

Мало кто знает о том, что наш организм может усваивать разное количество калорий из пищи. Если пищи много, то он

забирает от силы 30-40 % питательных веществ из той пищи, которая была употреблена. Если же пищи мало, то процент усваиваемых калорий может доходить до 90%! Этим объясняется парадокс людей, борющихся с полнотой: чем меньше они едят, тем полнее становятся.

Если человеку удастся убедить бессознательное в том, что пища **ОБЯЗАТЕЛЬНО** достанется организму, то оно успокаивается и перестает продуцировать яркое чувство голода. Если бессознательное четко убедится в том, что это ограничение в пище не связано с недостатком пищи, а создано специально для оздоровления организма, то оно перестанет сопротивляться этому процессу. Но, наоборот, ради такого благого дела даже подсуетится.

В процессе работы я спрашиваю своих пациенток, которые хотят сбросить излишний с их точки зрения вес – какого веса они хотят достичь? И очень часто сталкивался с фантастическими запросами. Они чаще всего хотят выглядеть чуть ли не как в 17 лет! Но худая корова, как ни старается, газелью не станет... И когда я им говорил это, они чуть ли не обижались – хочу и все! И не надо меня сравнивать с коровой! И я все равно стану газелью! Но как показывает мой опыт газель им только снится!

И я разработал методику снижения веса, которая является компромиссной. Вначале надо сделать рефрейминг с частью Я, в результате деятельности которой набрался этот лишний вес. Надо обратиться к ней и сказать, что та польза, которую

она приносит, может в скором будущем обернуться большими неприятностями (из-за повышенной нагрузки на внутренние органы, суставы и так далее). И прошу ее изменить свою тактику и согласиться с необходимостью сбросить этот опасный груз.

И если она соглашается, я обращаюсь к 1 Я и говорю, что ее амбиции относительно веса и привлекательности несколько завышены. И что и ей и бессознательному в этом вопросе надо идти на компромиссы. Ну, и так далее и тому подобное. И когда она кивнет, что согласна с этим, я прошу ее передать бессознательному образ Я – какова она есть на самом деле на сегодняшний день, как она выглядит, что из себя представляет, каковы ее достижения и каковы ее планы на будущее.

И сказать, что я современный человек, я живу и абсолютно убежден, что буду всегда жить в условиях пищевого изобилия. Поэтому мне запасы на черный день не нужны! И попросить бессознательное ради здоровья и благополучия в долговременной перспективе перестань накапливать запасы пищи в виде излишнего для организма жира! И что я хочу стать более стройной, мобильной и в результате более здоровой.

После этого я опять обращаюсь к бессознательному и говорю, что 1 Я готова пойти на компромисс в плане веса. И прошу его определить оптимальный с его точки зрения вес организма. Учесть все опасности и от слишком стройной и слишком толстой фигуры. Учесть предпочтения мужа и ка-

кой вес у жены ему нравится. Учтешь все возможные факторы, которые должны быть обезврежены, например, адюльтер. И так далее и тому подобное. И в конце концов определить оптимальный вес, который будет наилучшим и с его точки зрения и в плане комфортности для 1 Я.

Затем я обращаюсь к бессознательному и прошу его указать этот оптимальный вес. И начинаю считать вниз от реального веса («Оптимальный вес 75 кг. 74. 73. и так далее, пока рука не остановится»). И говорю пациенту, что если он согласится с этим весом, то бессознательное само приведет его к нему – не надо будет насиловать себя! И говорю, что понимаю, что вам хочется, чтобы вес был меньше. Но бессознательное согласно только с этими цифрами. И если 1 Я согласится на этот компромисс и откажется от излишних амбиций относительно уменьшения веса, то бессознательное само приведет вес к этой цифре, не надо будет слишком сильно напрягаться, не надо будет мучить себя диетами. И если 1 Я соглашается, то я обращаюсь к этой части Я и говорю, что ты очень хорошо умеешь воздействовать на обмен веществ. И что я хочу, чтобы ты стала частью Я, которая ответственна за растворение лишнего жира и поддержание веса в определенном и согласованном с 1 Я диапазоне.

После этого я определяю – через сколько дней эта часть Я начнет работу по снижению веса и на сколько килограммов в неделю?

Как-то мне позвонила моя бывшая пациентка с просьбой

проконсультировать ее 12-ти летнего сына. Я, говорит, та, что еле вмещалась во время сеанса в кресло. И сказала, что я ее не узнаю – она сбросила 50 килограммов веса! Я поднял ее карточку и увидел, что вес у нее был 170 кг. У нее была сильная зависимость от родителей. Она многие годы пыталась быть ближе к ним, но они ее игнорировали.

После 6 сеансов с ней уже тогда стали происходить большие изменения. Она сказала родителям, что они с сыном будут проводить Новый год отдельно. А те, вместо того, чтобы как обычно возмутиться из-за того, что она проявляет самостоятельность, предложили ей оплатить отдых. Подруги в шоке, видя те изменения, которые с ней произошли. Начальник перестал на нее орать. Месячные впервые прошли без боли.

И когда она пришла ко мне с сыном на консультацию, я увидел, что она изменилась разительно. Она, конечно же, осталась очень крупной женщиной, но уже не безобразно толстой, а с гармоничной фигурой. И носит теперь не все черное, а яркое и привлекательное. И она сказала, что наконец-то, как только сбросила излишний вес и перестала по этому поводу комплексовать, нашла себе мужчину (до этого у нее лет 10 мужчин в жизни не было).

Я провел ей примерно такой рефрейминг, который описал выше. Понятно, что были и психоанализ и психосинтез и другие техники НЛП. Но такой эффект получился из-за того, что она уже была готова к такому изменению имиджа

и жизни. И на этом фоне мои техники прекрасно сработали.

Воистину – только через компромисс можно остановить гражданские войны – и реальные, и внутри организма! И я давно убедился, что без компромисса со своим бессознательным не обойтись. Например, для меня очень просто ограничить себя в пище, так как я давно убедил свое бессознательное, что мне это будет только на пользу.

Так сложилось в моей жизни, что когда я работал в Йошкар-Оле, мне негде и некогда было обедать. И я убедил свое бессознательное, что раз так, то надо к этому приспособливаться. Мы достигли с бессознательным консенсуса (ты не просишь у меня обед, а я вечером съем, столько, сколько хочу). И уже в течение 35 лет легко и просто (и с удовольствием!) обхожусь без обеда.

И мне приходится иной раз в шутку пикироваться со своей женой, которая пытается меня накормить обедом, если мне случается в это время оказаться дома. У меня часто бывает так, что даже если днем появится мысль о еде, то это вызывает легкое отвращение, примерно такое, которое появляется у сытого человека при мысли о еде.

### ***Кахексия и булимия и их психотерапевтическое лечение***

Кахексия является своеобразной «оборотной стороной» ожирения. Но если стремление набрать как можно больше

жира во многом связана с инстинктом выживания, то кахексия с анорексией и почти всегда сопутствующей им булимией связана в первую очередь с сексуальным инстинктом и модой.

С моей точки зрения люди, желающие сбросить лишний с их точки зрения вес, делают фундаментальную ошибку: не правильно формулируют задачу (как одна моя пациентка сказала: «Чтобы не было НИ КАПЕЛЬКИ лишнего жира»). И часть Я, ответственная за выполнение этой команды, начинает работать безостановочно. И приводит человека к кахексии. Но и здесь она не останавливается, так как даже в крайней степени истощения хоть капелька жира сохранится! Поэтому надо программировать себя на достижение определенного веса (Я хочу весить 49-51 кг!).

И ни в коем случае не «худеть», а сбросить лишний вес, прийти к оптимальному для своего возраста весу. Если веса не хватает, то практически у всех этих бедолаг развивается умственная и физическая астения. Четко доказано, что 1.5-2 см подкожного жира дает психическую и физическую энергию.

Для того, чтобы остановить эту «гражданскую войну» я делаю примерно такую работу.

При булимии и последующей рвоте образуется часть Я, ответственная за рвоту, которая является на самом деле частью Я, ответственной за борьбу с излишним весом. Она борется с частью Я, ответственной за самосохранение, которая

организовывает «булимические интервенции».

После того, как я устанавливаю связь с этой частью, я говорю:

– *Часть «Я», которая ответственна за избавление от лишнего веса, ты меня слышишь?*

– *Да.*

– *Твои действия привели организм к опасному для жизни похудению. Если этот процесс пойдет и дальше, то организм может и умереть от голода. I Я когда-то неправильно сформулировало для тебя задачу. Им было сказано – чтобы не было ЛИШНЕГО жира. И ты теперь любой жир считаешь лишним! А I Я должен был поставить тебе четкую задачу – я хочу весить столько-то и столько-то. И I Я, поняв свою ошибку, решило изменить данный тебе приказ. Поэтому сейчас оно тебе четко и ясно скажет: сколько оно хочет, чтобы весил организм. Ты готово получить от него приказ, неукоснительный к исполнению?*

– *Да!*

(Затем надо обратиться к пациенту: «I Я! Четко и ясно скажите, обращаясь к части Я, ответственной за похудение: какие параметры веса для Вас наилучшие: от и до.

– *Я хочу весить от 45 до 48 кг.*

– *А сколько Вы весите сейчас?*

– *41 кг»).*

– *Часть Я, ответственная за избавление от лиш-*



*него жира! Ты видишь, что ты перестаралась?*

*– Да.*

*– Твои усилия привели к тому, что организм поставлен на грань тяжелой болезни. Поэтому ты должна позволить организму набрать оптимальный вес. Ты согласна?*

*– Да.*

*– И ты перестанешь вызывать рвоту, сколько бы 1Я ни съела, если она будет находиться в указанных пределах?*

*– Да.*

*– Но если она перейдет рубеж 47 кг, ты начнешь ее ограничивать? Ты ДОЛЖНА включить рвоту! Договорились?*

*– Да.*

Приведу еще несколько примеров моей работы с этой патологией.

Галина. Ее ко мне привели родители с жалобами на постоянные приступы булимии и потом спровоцированной ею рвотой. Также она сообщила, что у нее в голове слышен голос, обвиняющий ее в том, что она плохая, что она не оправдала надежд родителей. Также у нее постоянно, на фоне неудач и в учебе и во взаимоотношениях с парнями, появляются мысли о самоубийстве.

Ее мать была родом из одной из бывших советских республик. И когда училась в Москве, вышла замуж за москви-

ча, родила Галину. Но отношения с мужем не сложились и она, забрав ребенка, уехала к себе на родину. Но формально родители не развелись, отец участвовал в жизни дочери, в отпуск они ездили друг к другу. Мать в своем городе создала было достаточно успешный медицинский бизнес. Галина поступила в медицинский институт и не шатко, ни валко, но там училась. У нее там был любимый парень. Правда она умом понимала, что ему нужна жена попроще...

Но вскоре бизнес матери рухнул и она вынуждена была приехать в Москву и забрать Галину с собой. Она не хотела ехать, истерила по полной программе. Но экономическая необходимость победила. В Москве ее устроили на платной основе в медицинский институт. Но она активно «бастовала», не ходила на учебу, за что ее в конце концов и выгнали из института. Понятно, что была грандиозная истерика уже со стороны родителей, после которой у Галины и появились булимия и голоса. Родители восстановили ее в институте, но дела шли все хуже и хуже. И вот в таком состоянии они и привели ее ко мне.

Галина очень хотела съездить в родной город, но родители не пускали («а вдруг у нее там что-нибудь будет серьезное!»). Мои аргументы о том, что уж лучше так, чем такая опасная болезнь, они отметали как несущественные. У меня даже появлялось в то время ощущение, что они мне как бы говорили: **«Доктор, Вы делайте свое дело! И не вмешивайтесь в наше!»**.

Они решили, что Галине будет очень полезно, съездить с ними в Израиль (там ведь святые места, может быть это ей поможет вылечиться). Я сказал папе, что какой там черт – святые места! Лучшим святым местом для нее будет съездить на родину. В результате родители вообще отказались от поездки.

И вначале я шел по стандартному пути и провел ей 8 сеансов. После 2 и 3 сеансов ей стало легче, позывы к бесконтрольному поглощению пищи уменьшились. Но после каждой ссоры с родителями у нее все возвращалось обратно. Очень четко это было видно на работе с поляной. При первом предъявлении символ-образа, поляна была сухой, зелени не было, земля была растрескавшаяся. Мы ее рекультивировали. И поляна зазеленела. Но когда она приходила домой и родители (да и она сама тоже) провоцировали скандал за то или иное ее действие или не действие, поляна опять ухудшалась и возвращалась в исходное состояние.

Но однажды она мне сказала, что мать и отец без стука входят в ее комнату (на минуточку, уважаемые коллеги – к 22-х летней развитой и пышной женщине!), это меня сильно разозлило. А когда она сказала, что мать тоже без стука вошла в душ, когда она мылась, увидела у нее подмышкой татуировку и устроила грандиозный скандал, я решил действовать по-другому.

У Галины, естественно, резко усилились симптомы, все, что мы сделали хорошего – ушло кошке под хвост! И она

даже предприняла демонстративную попытку самоубийства – съела пару таблеток феназепам, остальное рассыпала по постели и заснула.

Я попросил мать прийти ко мне. И устроил ей серьезную «головомойку». И сказал ей, что все проблемы Галины связаны с тем, что к ней относятся как к неразумному дитяти. И у нее нет никаких прав! И что в такой форме она им мстит (понятно, что неосознаваемо). Мать безропотно все выслушала и неожиданно сказала: «Может ее отселить?»

Я очень обрадовался этому, хотя, конечно же, совершенно не ожидал от нее такого. И я сказал ей, что вот это ей поможет. Они начали искать квартиру. И у Анны как только она узнала об этом ТУТ ЖЕ прошли булиimia и рвота. И исчез голос!!!

И недавно я получил от них обратную связь. Ко мне пришел их семейный доктор (по своим собственным проблемам). И передал мне от них большую благодарность. Они передали, что Галина совершенно изменилась, стала аккуратной и в жизни и с деньгами. Они ездили в Израиль и попросили ее пожить в это время у них дома. И если раньше после таких поездок они неделю выгребали грязь, мусор и презервативы, то в данный раз все было прекрасно. И что Галина хорошо учится, хочет стать психотерапевтом. А о голосах и булиимии уже давно забыла!

Данная моя работа иллюстрирует – насколько важно найти первопричину болезненного симптома, понять механизм,

который регулировал болезнь. И если все члены игры по Берну изменять правила и начнут конструктивную игру, то добиться результата даже в **ОЧЕНЬ** тяжелых случаях (а в этом случае, уважаемые коллеги, вы безусловно согласитесь, что случай был не просто тяжелый, но и потенциально очень опасный), можно легко и просто получить значительные результаты!

Еще один из моих пациентов, который страдал булимией и последующей рвотой, в 12-ти летнем возрасте страдал ожирением второй степени. Его постоянно дразнили за это, он не мог играть в игры со своими друзьями. И вот тогда, когда он стал взрослеть, это его так «достало», что он совершил почти невероятное: за 1 месяц он сбросил почти 20 килограмм! Но раз запущенный процесс на этом не остановился и вес падал все дальше и дальше.

И дело у этого парня дошло почти до кахексии. Затем в нем включились механизмы самосохранения и начали его в «принудительном порядке», то есть при помощи приступов аппетита, заставлять есть пищу. Но часть Я, которая у него отвечала за избавление от жира, тоже не дремала и заставляла его все это вырвать. Он лечился в больницах и разными препаратами, но ему это не помогало. И вот с таким состоянием он пришел ко мне на лечение.

И во время одного из путешествий в прошлое он увидел себя в хоккейной раздевалке переодевающимся перед матчем. Он вышел из «Машины времени», подошел к себе и

спросил виртуального себя, чем тот занимается. И его виртуальное Я сказало ему, что его только что обозвали «шкафом». В реальности он несколько лет страдал, что все в школе его так обзывали.

И он понял, что в этот момент была заложена основа его страдания. И надо изменить ситуацию. Он подошел к тому парню, который сказал двойнику из прошлого это слово и попросил его не говорить его. Тот согласился. Таким образом двойник не слышал этого слова, в классе его не дразнили... и так далее, то есть у него жизнь пошла по другому. А затем мой пациент сжег реально произошедшее событие.

В следующем сеансе МВ он увидел сцену своего разрыва с девушкой, которая когда-то его очень сильно психологически унизила, после чего они расстались. Он переделал эту ситуацию таким образом, что они с девушкой договорились расстаться друзьями, понимая бесперспективность их отношений.

На другом сеансе он увидел ситуацию, которая произошла через неделю после разрыва, когда в буфете института он набрал много-много сладостей, пошел домой и все это сожрал. Этот день и это событие были началом его болезни. Он переделал и эту ситуацию, представив себе, что он съел только одно пирожное, а потом вернулся в институт. На предпоследнем сеансе МВ он соединил обе новые линии (он расстался с девушкой спокойно, а через неделю спокойно подавил желание съесть много сладкого). А на последнем сеансе

он соединил все новые линии в одну новую историю Небо-лезни.

А вот еще два случая работы с этой проблемой.

Марина, Москва, 14 лет. Внешне воспринимается находящейся на грани дистрофии (вес 40 кг, рост 165 см). Очень мало ест и вес все время потихоньку уменьшается. Голос тонкий, еле слышный. Внешне производит впечатление гаснущей свечки. За последний год резко упало зрение. Потеряла обоняние, исчезли месячные. Несколько лет страдала от аллергии на домашнюю пыль, шерсть животных.

Но прочитав мою книгу по саморегуляции «Психологический женьшень» полгода упорно занималась саморегуляцией и ушла от таблеток. В первом классе девочки-одноклассницы из неблагополучных семей ее развращали, заставляли ее воровать деньги. А потом сказали классу об этом. И класс учинил ей обструкцию. Потом родители схватились, перевели ее в другую школу. Но она после этого как бы «заморозилась», перестала развиваться.

Трава у нее на поляне желтая. Я ей предложил что-то сделать, чтобы она вновь стала зеленой. Она долго думала и сказала, что ничего не может сделать. Потом все-таки полила, трава позеленела.

Затем я ей предложил найти Источник сил. Она долго его искала. А потом увидела тонкий ручеек, в котором нельзя даже умыться. Я сказал ей, что можно вырыть ямку, она наполнится водой и можно будет эту воду попить. Она долго

что-то пыталась делать. Но потом сказала, что не получается.

Я попросил ее идти к истоку ручейка. Она достаточно быстро дошла до него. Увидела камень, из под него тонкой струйкой льется вода. Расширила отверстие. Вода пошла более мощно. Смогла после этого умыться, попить, потеряла аллергические места.

Вы знаете, что приход к источнику – это приход к своим «истокам», то есть к ситуациям, связанным с рождением и первыми месяцами и годами жизни.

У ее матери были очень сложные отношения со своей матерью. В свое время она практически сбежала от нее в первый брак, так как мать давила ее. После развода она вынуждена была отдать дочку матери. И Марина жила у бабушки с трех лет до семи. И когда приехала к матери, была очень подавленной. И спрашивала: «Мама! Неужели ты такая плохая, как говорит бабушка?» Потом вроде начала отходить от этого, стала живой, шустрой. Но после того, как класс ей устроил обструкцию, вновь закрылась.

Я ей сделал рефрейминг с аллергией, создал новую часть против аллергии. И аллергия на собаку тут же исчезла. Они забрали у бабушки любимого пса Марины – Цезаря. И обнимаются с ним – без всякой аллергии!

На следующем сеансе я отправил ее вверх по течению реки.

*– Вода мутная... Сверху мост и там что-то мутит воду...*



– Идите вверх и посмотрите что там?

– Там через трубу в реку попадает грязная вода...

– Вы можете заварить эту трубу. Но можете посмотреть – откуда она течет?

– Это большая грязная лужа... В нее попадает ручей с чистой водой... Но в этой луже она смешивается с грязью. А потом она попадает в трубу.

– Что вы можете сделать?

– Я воду из чистого ручья направлю прямо в трубу. И она не будет загрязняться. А эту лужу, эту грязь я вычерпаю... И сожгу в костре!

На этом на данном сеансе работа была закончена. На следующем сеансе я опять отправил ее вверх по реке.

– Река узкая... Грязная вода... Как будто нефть внизу... Даже песок не может упасть на дно... Что-то сверху преграждает... Да, там наверху как-бы плотина... Вроде бы не бетонная. Это как стекло, которое останавливает чистую воду. Там где-то есть кнопка... Надо ее поискать. Там какой-то бункер... Там темно. Мыши!

– Может быть вы найдете факел или фонарь?

– Да, нашла... Там пульт управления и зеленая кнопка... Я ее нажимаю и это стекло раздвигается. Вода пошла! Она заливает этот зал. надо бежать!... Выбежала... Вода стала смывать эту нефть... Но там много сгустков. Их надо убирать граблями... Но там внизу оказывается, что по полметра с каждой стороны оста-

*лись стены. И они мешают... Их надо как-то убрать... Я надена водолазный костюм. И ломаю это... Не полностью уходит. Но оставшееся не будет мешать. Но вода все-таки не может смыть эти слои нефти. Я толкаю ее. Но не хватает воды и она не может смыть эту грязь...*

*– Надо идти вверх и найти дополнительный источник воды... Там водопад. А в нем камень, который мешает движению воды. Он как будто с корнями... Я убираю его. Течение воды усилилось. Она смывает все эти слои... Но остался как бы прямоугольный кусок. Это какая-то плита... Я сейчас нырну, зацеплю веревки. (долго молчит, что-то бормочет) Вытащила эту плиту на поверхность...*

*– Теперь я хочу посмотреть реку сверху, водопад мощный. Но как только вода падает, она становится мутной. А внизу какая-то заслонка. Бункер. Там еще страшнее!...*

*– Как сделать так, чтобы было не страшно?*

*– Никак, надо идти. Я понимаю, что надо и это сделать. здесь уже почему-то красная кнопка (долго молчит).*

*– Так. Медленно открывается. Есть механизм. (при этом кусает ногти. На лице отражаются яркие эмоции, хотя глаза и закрыты. То есть она реально активно действует).*

*– Так!... Ворота эти я открыла... Прорвалась! Мне надо уходить из этого бункера... Этот бункер не затан-*

*ливається. Мне хочется его взорвать, чтобы никто не мог воспользоваться этой кнопкой!... Я его взорвала. Он сравнялся с землей.*

*– Теперь мне надо посмотреть – что с водой? Да, вода течет. Грязи все меньше. Меньше. Меньше.. . Но единственное, что меня беспокоит – и вода чистая и течение хорошее. Шторки.. Шторки. Их надо убирать (опять надолго замолкает, тихонько как бы стонет, тихо про себя «агакает») **Вода теперь хорошая! Река широкая. Просто мчится. Мощная. Все смыла!***

Еще на следующем сеансе она убедилась, что вода остается чистой. Она легко достигла родничка, попила воды, умылась. И это безусловно говорит, что при работе на двух предыдущих сеансах она сделала огромную работу и избавилась от всего, что «мутило» ее здоровье, от чего ее «мутило».

На одном из следующих сеансов с ней она увидела маленький домик и захотела в него войти. В нем она чувствовала себя уютно, но места мало – только для нее. Я понял, что эти образы – символическое проявление ее нежелания развиваться, ее «замороженности». И ей предложил ей сделать в этом домике спальню, гостиную, все удобства.

– У меня маленький домик... В нем все не поместится....

– Но не можешь же ты всю жизнь прожить в доме.

– Но мне уютно в нем.

– А когда к тебе придут друзья, родственники – где ты их разместишь? Надо его расширить.

– Но мне хорошо здесь и одной.

– Тебе хорошо сейчас. Но надо думать и о будущем. Когда у тебя появится мужчина – как вы поместитесь?

– Мне и одной всегда будет хорошо.

– Ну, ты прекрати все это! Давай расширяй! Чтобы ты могла принимать гостей, родственников. Чтобы всем хватило места...

И она подчинилась, расширила домик, поставила удобства и так далее и тому подобное.

Я, конечно же, для нее большой авторитет. И я решил, что этому подростку, который боится взрослеть, надо дать хорошего пинка.

Через 5 лет она опять пришла ко мне. После моего лечения она уехала на два года изучать язык в Японию. Когда приехала, пошла на кастинг к известному дизайнеру и ее взяли на работу моделью по восточному направлению. Но у нее очень сильно потеют подмышки, что мешает работе. И по этому поводу пришла ко мне. Месячный цикл полностью восстановился, аллергии нет! Вес около 50 кг, что для ее телосложения очень неплохо.

Инна, Москва. Когда ей было 18 лет, она стояла около зеркала и была страшно недовольна своим весом. Ее только что обещали познакомить с парнем. И она решила, что такая «толстушка» никому не нужна. С парнем у нее ничего хорошего не получилось. И после этого она упорно стала снижать вес. И довела себя до кахексии. И хотя она уже давно заму-

жем (что говорит, что она все-таки не права и нужна своему мужу!) эти программы в ней продолжают работу.

При предъявлении ей символ – образа «Река вниз» в первый день река затерялась в болоте. На второй день река ушла в трубу в промышленной зоне. На третий день река дошла до круглого пруда, из которого вытекала тонкая струйка воды. Зелени на берегах нет, пыль, сушь. И только через значительное время движения вниз по реке она чуть-чуть расширилась и появилась зелень. Во время движения говорит, что ей скучно, так как вокруг нет людей. *«И куда же я иду? Остановилась на минуту и решаю: куда идти – вперед или вернуться назад? Все, мне скучно, я не хочу идти вперед!»* Пришлось на этом прервать сеанс.

Добрый волшебник: проводник – розовый котенок. Увидела пряничный домик, получила средство забеременеть – как варенье вишневое. Я ей посоветовал кушать каждый день немного этого варенья. И не удивляться, если скоро к дому приблудится котенок. Если это произойдет, то надо обязательно взять его жить к себе домой.

Спящая красавица: ее разбудил муж, она пришла с ним в свой дом, переделалась в домашнее и отказалась устраивать праздник. *«Муж все равно хочет смотреть телевизор. И я ничего не могу сделать. Он сильно устал. (может быть подвести к дому монорельсовую дорогу – он растолстеет)»*. Я ее прошу придумать что-нибудь.

*– Я ничего не могу сделать.*

*– Вы всемогущи в этом виртуальном мире.*

*– Все равно ничего не хочу менять: все равно – все будет как было.*

*– Подумайте: как изменить ситуацию?*

И здесь произошел инсайт! Она сказала:

*– Я заточу в замке свекровь на всю жизнь! Свекра на некоторое время – если будет хорошо себя вести, отпущу!*

Сразу же после этого повеселела, захотела праздновать, накрыла стол.

# Глава 100. Короткие примеры лечения пациентов Психохирургией

В этой главе на примере моей работы с разными психическими, психологическими и психосоматическими проблемами я покажу – как я гибко приспосабливаю свои технологии под каждого конкретного пациента, как оперативно реагирую на неожиданную информацию, которую выдают пациенты во время сеанса. И как для этого комбинирую свои психотерапевтические техники с целью получения максимально быстрого результата.

*Даунизм – случайная генетическая мутация? Или реализация неосознаваемых желаний матери?*

Во время одного из декадников ко мне подошла женщина и попросила полечить ее сына-даунен-ка – чтобы ускорить и улучшить его обучаемость. Когда я посмотрел его, то понял, что это классический дауненок. И вряд ли я что-то могу сделать с ним.

Но потом я вспомнил свою пациентку, которую лечил от невроза. И она мне рассказала, что в 17-летнем возрасте она

лишилась девственности, переспав с мужем старшей сестры. Она говорит, что это было как наваждение, какой-то импульс, который она не могла контролировать. После этого она очень сильно жалела о содеянном. Естественно она не могла сказать об этом никому, она вынуждена была общаться и с сестрой и с этим мужчиной (представляю себе ситуацию!). Больше у нее контактов с ним не было. И как она сказала, я долгое время ходила с чувством вины, как бы носила камень на душе.

Через какое-то время она вышла замуж и родила дауненка! И тогда я понял, что это не так просто, что этот «камень на душе» долгое время давил на ее гены. И деформировал их! То есть в ее случае можно было предполагать, что она бессознательно наказала себя таким образом.

Затем я вспомнил, что в ряде случаев, когда женщина наконец-то решает детские конфликты, например, связанные с отцом, то психическое и физическое состояние ее ребенка резко улучшается. И предложил этой женщине полечить не ребенка, а ее саму. И найти момент, который запустил деформацию генов.

На консультации я чуть ли не сразу задал ей дурацкий вопрос: «Зачем Вы родили дауненка?» Она тут же ответила: «Чтобы он всегда был со мной!» И тут-же изумленно прикрыла рот, когда осознала – что вырвалось из глубин ее психики!

Оказалось, что ее дочь-отличница в 11-летнем возрасте



получила приглашение обучаться в течение месяца в Англии. Они с мужем, конечно же, обрадовались этому. Но уже тогда она понимала, что это начало ухода дочери от нее (и, действительно, дочь сейчас работает в Англии). И как бы случайно так получилось, но она тут же забеременела вторым ребенком.

И когда дочь уезжала в Англию, у нее была беременность 30 дней. В аэропорту она сказала дочери, что у них скоро будет еще один ребенок. И дочка улетела. Во время ее полета поступило сообщение, что в Швейцарии разбился самолет с детьми из Осетии. И пока они не разобрались, что это был другой самолет, она была в шоке.

Когда ребенок родился, она хотела назвать его Алексеем, но муж не согласился (может быть ты его хочешь назвать в честь кого-то из бывших!) И предложил назвать ребенка Францем. Но в церкви отказались крестить с таким именем. Ей выдали свидетельство, в котором была только фамилия. И имени у ребенка не было в течение месяца. Затем дочка написала много разных имен на бумажку, положила их в мешок. Затем они вынули первую попавшуюся бумажку. На ней было имя Андрей.

Я ввел ее в гипнотическое состояние и обратился к ее бессознательному. И оно подтвердило, что было ключевое событие, которое деформировало гены. Я тут же отправил ее в Машину времени. И она на экране увидела ситуацию в аэропорту. Она подошла к себе из прошлого и спросила ее:

*«Что она чувствует сейчас, какие эмоции испытывает, какие у нее мысли?» И та сказала: «Вот уезжает дочка... И, наверное, очень скоро уедет от меня навсегда... И что зря я ее так интенсивно обучала, старалась сделать ее круглой отличницей... Поэтому я рожу ребенка, который пусть учится как может, будет домашним и всегда будет рядом со мной!»*

Я понял, что вот она – та программа, которая запустила деформацию генов – ведь даунонок учится как может, не может обойтись без матери в течение всей жизни и «домашний» дальше некуда!

Я попросил ее подойти к самой себе из прошлого и сказать ей, что детей Бог дает нам на время, что это не наша собственность. И если уж она решила родить еще одного ребенка, то надо родить нормального, здорового. И воспитать так, как надо! И выпустить в мир полноценным человеком! Также она посоветовала своему двойнику назвать ребенка Алексеем. Та согласилась. И на этом сеанс Машины времени был завершен.

На следующий день мы проследили как ее двойник ходит беременной. И что она рождает ребенка, которого назвала Алексеем. Он хоть и с небольшими признаками даунизма, но очень быстро развивается. Она просмотрела эту новую линию до возраста его 11 лет.

Из «Тюрьмы», в которой они находились вместе с сыном, они вышли потому, что сын в углу камеры нашел пилку. За-

тем она помогла ему спуститься на дерево, а он помог ей уже оттуда. Потом они нашли Доброго волшебника. И он сказал, что ребенку надо пить ТОЛЬКО родниковую воду. Затем они пошли к холму с храмом, поднялись на него и вошли в Машину времени. Здесь они вместе с сыном вошли в новую линию. И сначала она помогла слиться с двойником сыну, потом слилась сама.

Затем я сказал: «Теперь возьмите за руку АЛЕКСЕЯ и выйдите в кабину Машины времени». Потом они отправились в будущее, в котором Алексей поступает в институт. Тот подарил маленькому деревянный нательный крест. Затем на следующем сеансе я ей сделал Кино, в котором она стерла старую линию жизни.

После сеанса я ей посоветовал сменить имя ребенка на Алексея. Но она мне сказала, что сегодня во время игры с девочкой он сказал, что его зовут не Андрей, а Миша. И я понял, что таким образом его бессознательное почувствовало те изменения в маме, которые произвела психотерапия и сообщило ей – на какое имя надо сменить его имя? Но, к сожалению, я не знал этого до сеанса. А время моего пребывания там уже закончилось и я должен был уезжать. И я посоветовал ей самой еще раз изменить историю своей жизни, опять пойти в своему двойнику и посоветовать ей назвать ребенка Мишей. Я надеюсь, что проведенная работа резко ускорит развитие ребенка.

И вот еще один пример. Недавно я узнал, что моя бывшая

пациентка родила дауненка. Она приходила ко мне с проблемой, что никак не может выйти замуж, что все ее мужчины – излом да вывих! Ну и у нее были большие проблемы с адаптацией к Москве. Она выросла в одном из крупных городов России в богатой семье. И была воспитана в элитарном духе.

Но как мы знаем Москва не только слезам не верит, но и постоянно таким людям проводит тест на «вшивость», то есть проверяет – ты действительно элита или только прикидываешься? И, конечно же многие этот тест проваливают. И, или возвращаются назад, или рвут жилы, пытаясь себе доказать, что и в Москве они что-то из себя представляют.

Эта моя пациентка сменила нормальную квартиру, которую ей купили родители в Москве, на большую квартиру в элитном жилом комплексе. Теперь будет всю жизнь сидеть в долгах, так как зарабатывает она вовсе не элитарно.

И мы настолько хорошо поработали, что она вышла за одного из этих «изломов». И забеременела. И как только это произошло, она стала говорить мужу, что когда ребенок родится, то они **ДОЛЖНЫ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОСВЯТИТЬ ЕМУ!** Муж, как любой нормальный человек, сопротивлялся этому (мол у нас же есть и своя жизнь). Но она была непреклонна.

И в результате родился дауненок, который является для нее «индульгенцией». Теперь у нее на всю жизнь есть отговорка: **«Вот если бы мне не приходилось всю свою жизнь посвящать ребенку, то я бы...»** И угроза краха идентич-

ности исчезла!

## ***Можно ли помочь рантье стать бизнесменом?***

Андрей, 28 лет. Приехал ко мне из одного из городов Подмосковья. Не женат, закончил институт, но по специальности никогда не работал. Обеспечивает себя сетевой игрой в покер. И играет видимо недурно, так как купил себе однокомнатную квартиру, периодически ездит отдыхать за границу.

Основная жалоба: «Мне ничего не интересно, я не знаю – в какую сторону развиваться!» С девушками периодически встречается. Но никогда эти отношения не были хоть чуточку серьезными. Если же женщина пыталась его завоевать, он уходил от нее «по тихому».

И очень показательным был сеанс с символ-образом «Выход из тюрьмы»

***– Я растворю стену и выйду из тюрьмы...***

***– Да? Что-то уж совсем фантастично.***

***– Я подумал и мне стало лень что-то делать. Можно сломать дверь, но мне не хочется применять насилие.*** (долго думает). ***Да мне и не особо хочется освободиться от тюрьмы..*** (Затем у него началась длительная «философия» о своей жизни, которая прерывалась тем, что он говорил: ***«Я не хочу применять насилие. Захочу и смогу выйти»***). Мне пришлось прервать это словоизвержение и опять предложить выйти из этой тюрьмы.

– Что мне дальше делать, я не знаю?... Я как бы представил. Я подошел к двери. она оказалась не закрытой. А вот что дальше делать?... То ли музыкой навеяно. но я вышел из него... Это оказался небольшой полуразвалившийся дом. Он стоит на поляне... весна... пчелы и прочее.

– И что вам хочется сделать на поляне?

(Долго молчит) С другой стороны горная круча показалась. Я, наверное, полезу. (Опять долго молчит). Такой знаете пасторальный мир. Эдем какой-то. До горизонта простор. Людей нет. Хочется оставить монетку. как это люди делают...

– И что вы делаете?

– Да. Я как то отвлекся и забыл. Но, наверное, это надо сделать. Теперь, наверное, надо спуститься.

– В какую сторону вам хочется спуститься? Где может быть ваша дорога?

– Я спустился практически на то же место. Потом я пошел по лугу и дошел до реки... Там крутояр. Есть лодка. Я сел на нее и перебрался на другой берег. Там я вижу луговую дорогу. Я такие люблю! Я по ней пошел пока... Дорога привела к большому одинокому дереву. Похоже на дуб. И мне никуда больше не хочется идти. Я бы отдохнул, полежал.

– Может быть, где-то на этом дереве растет Запретный плод?

– Да нет, не вижу. Весна все-таки. Да, вроде бы есть.

*Это зеленое яблоко.*

*– Может быть вы хотите его попробовать?*

*– Нет! Возьму с собой и возможно когда-нибудь я его попробую... Хорошо тогда прислонитесь к дубу и смотрите на поляну. И постарайтесь получить удовольствие от общения с ней.*

Затем он сказал, что отдохнул и пойдет дальше. Я ему предложил пойти по дороге. И сказал, что впереди Кузница и он может выковать себе меч. Но он отказался (Зачем он мне нужен?)

*– Там впереди деревенька. Но не русская. А какая то иностранная. Я подошел к дороге, там остановка. Мне, наверное, надо дождаться автобуса. Подошел автобус. Шофер как-то не по-русски говорит... Я доехал до города. По пути зашло много пассажиров... Я знаю, что где-то здесь должна быть моя квартира. Да, я нашел ее! Я зашел, разделся. Помыл руки...*

*– И вот вы, наконец-то приехали домой. Теперь поешьте, попейте, а потом засните. И когда заснете, скажите – заснул.*

Этот сеанс четко показал мне, что я помочь ему не могу! Что он по сути своей «рантье» и ищет – как бы ничего не делать, но иметь все. И его приход в какую-то западную страну является его неосознаваемым желанием сесть на ее «социалку». И мне пришлось отказать ему в лечении!

## *Работа с хронической головной болью*

Сергей, Москва. Обратился ко мне с жалобами на постоянные головные боли по типу «шлема». И навязчивый страх, что кто-то или что-то может его ударить по голове. Поэтому он ходит по миру и постоянно как бы «съеживается», постоянно вынужден контролировать пространство вокруг себя с целью не допустить этих ударов.

Навязчивые состояния и ритуалы появились у него тогда, когда он учился играть на баяне. У него абсолютно отсутствовал слух. Он пытался чего-то добиться, но получалось как у медведя из крыловского «Квартета». Но его родители все равно заставляли заниматься музыкой. И иной раз давали ему подзатыльники, если считали, что он сачкует. И для того, чтобы что-то услышать, что-то понять в игре на баяне, он несколько раз подряд дергал баян, извлекая из него звуки. И это закрепилось в навязчивом желании повторять движения.

На поляне я предложил ему увидеть существо, выходящее из леса. Вышел грибник из соседней деревни. Он поговорил с ним и тот пошел своей дорогой. На одном из следующих сеансов я предложил ему найти на поляне какой-либо предмет, камень, живое существо или же растение, которое символизирует его головные боли. Он увидел горку из камня высотой метра два. Пошел в деревню, попросил грибника дать



ему инструменты и разбил эту горку на куски. А затем забросал мелкие куски в овраг.

На следующем сеансе я, забыв о том, что он эту технику уже делал, опять предложил ему представить предмет, который символизирует головные боли. Он пошел искать и нашел небольшой камень, который торчал из земли. И сказал, что основание этого камня уходит под землю, но не очень глубоко. Он опять пошел в деревню к тому грибнику, попросил у него бульдозер и начисто – с «корнями» выкорчевал камень. А затем так же разбил его и развеял кусочки по лесу.

После сеанса он сказал мне, что удивился, что я опять предложил ему поискать предмет. Но он подчинился и сделал это. И в тот момент, когда он выкорчевал камень, он почувствовал жжение в месте удара головой, который произошел в детстве. И я понял, что моя «ошибка» ни в коей мере не была ею. Мое бессознательное заставило меня еще раз сделать эту технику, что привело к тому, что пациент все-таки вырвал «корни» болезни.

Сергей после 5 сеанса вспомнил (инсайт?), что когда он учился в 9 классе, он получил письмо «перепиши 20 раз и разошли его по 20 адресам. И будет тебе счастье! А если не перепишешь...». Какая-то сволочь в советские времена додумалась до этого и одно время это было настоящим поветрием (я тоже получал такое письмо). И он долго мучился, но все-таки эти письма не написал.

Я решил, что это очень важно! И что его головные боли

могут быть самонаказанием за это (бессознательное, особенно в детстве, мыслит примитивно и мистически!) Дело в том, что жена Сергея не знает о навязчивом характере болей. Она просто знает, что у него часто болит голова. То же самое с друзьями. И я сделал вывод, что болезнь у него «для внутреннего пользования» и идет по механизму «меч против себя». И сказал ему об этом.

После сеанса он реально (и первый раз во всей долгой истории лечения) почувствовал изменения. Он шел по улице после сеанса и заметил, что в окружающем пространстве появились краски, он почувствовал себя единым с ним. И заметил, что если раньше он переходил дорогу сжавшись, как бы готовясь к возможному удару по голове, то вечером, когда он возвращался в гостиницу, он шел по улице просто рефлекторно отворачивая свою голову, чтобы ее не ударить – как все нормальные люди.

На следующий день он ощутил внутреннюю расслабленность, хотя рефлекс еще был. Но он стал как бы притупленный. Через полгода я встретил его на декаднике на Алтае. И он сказал, что от его болезни осталось процентов 10. И что теперь он чувствует себя выздоровевшим!

### *Работа с тошнотой*

Алина, 25 лет. Подмосковье. Пришла ко мне с жалобами на тошноту и периодические рвоты в течение 5 лет. Началось

это во время танца с парнем, который ей не нравился. Он пытался ее поцеловать... В течение 5 лет практически нет кавалеров.

На первом сеансе я предложил ей представить себя на поляне. Она повзаимодействовала с нею. А потом увидела цветок.

*– Цветок один – ему одиноко.*

*– Где ему можно найти пару?*

*– Среди других цветов...*

*– Где их найти?*

*– В городе на клумбе.*

*– Может быть, вы его перенесете туда?*

*– Он не хочет, он хочет, чтобы те цветы к нему перенбрались.*

*– А в честь чего они будут перебираться?*

*– Ну, да...Он согласился попробовать. Но он не такой, как все. Он разноцветный, а все желтые. Он разговаривает с ними, но хочет, чтобы рядом был другой такой же цветок.*

*– Где его можно взять?*

*– На другой поляне. Принести?*

*– Да, если вы хотите помочь ему.*

*– Они обнялись!*

В данном случае работа с цветком была и терапевтической и диагностической. Парень, с которым она танцевала, видимо был «желтым», то есть обыкновенным парнем. А она

хотела не такого, как все – «разноцветного». И для того, чтобы не общаться с обычными парнями, она закрылась в «кокон» болезни – если тебя тошнит, то какие уж там поцелуечики! Получается, что ее «тошнило» от этих «желтых». И она ждала, что «разноцветный» САМ возникнет в ее жизни.

И я надеюсь, что та работа, которую она проделала, сподвигнет ее на активные сознательные и бессознательные действия. И поможет ей привести в свою жизнь такого парня, от которого ее не только не будет тошнить, но с цветами которого ее цвета образуют прекрасную радугу!

### *Работа с детской ревностью*

Валентина, Москва. Постоянно ссорится с дочерью. И чаще всего из-за ее любимого мужчины. Ее связь с ним длится уже 18 лет. Он женат и поэтому они живут отдельно. Но он относится к ней, как к жене. И дочь это прекрасно знает, так как выросла при нем, он раньше неоднократно был у них дома.

Но последнее время (особенно ПОСЛЕ начала моего лечения) она начала скандалить с матерью из-за этого мужчины. Она считает, что она не имеет право приводить его в ЕЕ дом, что это аморально, что нельзя превращать дом в публичный... В общем, полный набор классического сопротивления!

Во время движения по реке я предложил ей увидеть гнез-

до, где птенец уже оперился и готовится вылететь из гнезда. Она же увидела желторотика. И я понял, что ее отношение к дочери именно такое – она еще маленькая и о ней надо заботиться! Я ей предложил дожидаться, когда мама выкормит этого птенца. После этого очень долго молчала. Потом увидела, что птенец подрос и вылетел из гнезда.

Я пока не имею обратной связи, но уверен, что работа с этим символ-образом изменит ее отношения с дочерью. И переведет их из взаимозависимости к взрослым отношениям.

### *Работа с агрессией приемного ребенка*

Как-то ко мне одна женщина привела ребенка 8-9 лет. И сказала, что у него появились проблемы с адаптацией и успеваемостью в школе, а также агрессивность к ней. И сказала, что это приемный сын, но он сам об этом не знает. И работа с психоанимацией четко показала, что на бессознательном уровне он все знает. И агрессия идет на **БИОЛОГИЧЕСКУЮ** мать.

Я предложил ему пойти вверх по реке. Мы прекрасно знаем, что это символическое возвращение к своим истокам, как бы к истокам своей жизни. Довольно быстро он дошел до стены, которая мешает ему идти дальше. И он недолго думая, расстрелял эту стену из пушки.

Затем он дошел до горы, из которой торчит труба и течет

вода. И когда я спросил – не хочет ли он попить этой воды, он КАТЕГОРИЧЕСКИ отказался! Но набрал эту воду в бутылку и принес приемной матери. Если проанализировать его действия, то можно четко понять, что он отгородился глухой стеной от своего прошлого. И жестко и безусловно не может простить свою биологическую мать. Но так жить – без матери – нельзя! И для того, чтобы ОБРЕСТИ мать, он принес приемной матери воду от истока своей жизни, символически сделав ее своей Матерью.

Недавно эта женщина позвонила мне и поблагодарила за лечение. И сказала, что общаться ей с ребенком стало на порядок легче.

### *Как помочь пациенту побороть в себе «самца»?*

Андрей, Москва. «Брутальный» мужчина. 8 лет прожил вроде бы с любимой женщиной. Но изменял ей направо и налево. И, в конце концов, ей это надоело и она его выгнала из дома.

Попытался построить отношения с другой женщиной, но через неделю понял, что он ее не может выносить. С большинством женщин он встречался один, максимум два раза. И после этого они переставали вызывать у него желание (классический самец по моей книге «Советы психотерапевта женщинам или Как занять главное место в жизни мужчины»).

А вот с женой, худо-бедно, но половые отношения продолжались. И он понял, что надо восстанавливать отношения. Но жена согласилась пойти на это только после того, как он пролечится у меня.

Я провел ему стандартное лечение Психохирургией. Но наиболее интересным был сеанс с Волшебным магазином. В нем он увидел красный плащ, которым можно обнять другого человека и создать уютный мир. И «купил» его. Но после сеанса он был **ОЧЕНЬ** сильно удивлен – что за блажь пришла ему в голову? Но я ему сказал, что бессознательное не ошибается в этом плане. Это значит, что такой плащ может сыграть большую роль в его жизни. Он еще немного похмыкал, но согласился купить что-то похожее на этот плащ.

И когда он пришел на следующий сеанс, то сказал, что понял предназначение этого плаща. Оказывается этот плащ в фильме «Финист – ясный сокол» женщина накинула на Финиста и он из чудища превратился в человека. И его бессознательное дало ему намек, что для того, чтобы из «чудовищного» самца, которым он был, превратиться в мужчину, ему нужен такой волшебный плащ. Он сказал, что уже приобрел по Интернету какой-то бутафорский красный плащ. И собирается с ним пойти на свидание с женой.

### *Работа с раздражением на плач ребенка*

Андрей, Москва. Пришел ко мне с жалобами, что когда

его маленький ребенок плачет, его сковывает, он не знает, что делать, у него начинается паника или раздражение. Он в годовалом возрасте был усыновлен, но приемные родители относились к нему не так хорошо, как ему хотелось.

Символ-образ: Цветок.

*Он растет где-то в лесу, погребенный под ветками. У него нет бутона.*

*– Я оставляю его здесь.*

*– Но ведь ему здесь плохо!*

*– Я выкопаю его и посажу на солнечной стороне поляны... Он расцветает... Надо напоить его... Недалеко есть пруд. Вода в нем не очень чистая, как хотелось бы. Но для полива пойдет.*

*– Набрал воды в ведро. Бегу к цветку. Полил. Пока ничего не происходит. Руки в воде намочил, холодеют. Цветок виден наполовину – виден ствол, а бутона как бы нет.*

*– А что мешает Вам разглядеть?*

*– Не знаю. Присел около цветка и увидел бутон. Он раскрывается... Вокруг колючек немного. У него бордовый цвет. Выкапывать его не хочется.*

*– Может быть, вы хотите еще что-то сделать для него? Может быть еще раз полить? Или может быть, вы удобрите почву?*

*– Да, я пойду к полю. Там ферма. Много коров... Женщина, видимо, доярка. Она мне предлагает молоко. Я по-*



*пил. Набрал в руки навоз. Принес. Положил у корней. Потом пошел к пруду, взял небольшое ведро и полил.*

*– Как Вы думаете – теперь этому цветку здесь, на этой поляне, будет хорошо житься?*

*– Да!*

## *Использование ресурсных наработок пациента как трамплина в его психологическом изменении*

Василий. Пришел ко мне с жалобами на панические атаки, вегето-сосудистые боли и спазмы. Психологически его можно охарактеризовать занудой (и когда я ему это – в мягкой форме – сказал, он ответил, что его все, даже друзья, так называют). Его мышление можно назвать «тяжеловесным», что отражается в копании в мелочах, застревании, движение по «заколдованному кругу».

Свою работу считает «ловушкой», так как он работает в такой узкой сфере компьютерного бизнеса, где найти новую работу по специальности почти невозможно, если хочешь заниматься тем, в чем ты компетентен и профессионал.

Он с детства мечтал найти девушку, немного больную, за которой он будет ухаживать. И в настоящее время живет с девушкой, которая болеет аутоиммунным заболеванием. Но и с ней у него отношения складываются очень непросто из-за разности в темпераментах.

Обращался ко многим психологам с целью облегчить свое

состояние, но естественно без толка. И когда я думал – могу ли я ему помочь?, я сильно сомневался. Ведь изменить темперамент, особенно извне, невозможно – это свойство относящееся не к личности, а к физиологии нервной системы.

Но я заметил одну очень интересную вещь! Он несколько раз упоминал о своеобразной зоне безопасности и рекреации, которую сам создал для себя. Он частенько для того, чтобы «зализать раны», уходил во внутренний мир и занимался тем, что мы называем медитацией. Он создал в своем внутреннем пространстве Дерево, в котором у него было помещение типа дупла, в котором он отдыхал и заряжался силой.

И я построил свою работу практически только в рамках психоанимации. И везде, почти во всех символ-образах, я так или иначе использовал этот образ. И еще раз убедился, что работа с символ-образами способна действительно влиять на фундаментальные параметры психики!

Из тюрьмы его освободило дерево, разломав корнями стены. Потом, во время проведения цепочки символ-образов «Слова-камни», дерево сопровождало его на всем пути. И в конце концов, уже на палубе этого корабля, он с ним слился. Но, как он сказал, это не было подавлением, а равноправным слиянием.

После пяти сеансов он пришел на прием и сказал, что нашел в этом же секторе работу с лучшей зарплатой, но ниже должностью. Но это именно та работа, о которой он меч-

тал, когда пришел в этот сектор компьютерной индустрии!!!

Также он сообщил, что купил щенка для своей девушки – для компенсации недостатка его внимания к ней. И что ему стало намного проще разговаривать с людьми.

Показателен был его разговор с непосредственным начальником, когда тот узнал, что он получил работу у конкурентов. Когда он замыслил этот «побег», он никак не мог на него решиться из-за того, что начальник тут же узнает об этом (живут в одной маленькой компьютерной «деревеньке», в которой все в курсе всего, что происходит у соседей).

Дело в том, что то, что он делал в этой компании, не мог сделать никто другой. И он понимал, что если он сбежит, то разговор будет очень и очень тяжелым. А он в своей жизни ВСЕГДА боялся таких разборок!

И когда после моих сеансов это произошло, то он ЛЕГКО и ПРОСТО объяснил начальнику, что это хорошо не только для него, но и для начальника, так как он будет параллельно делать ту работу, которую он и делал, что фирма не пострадает. И начальник даже обрадовался!

Относительно этого пациента у меня есть катамнез. Недавно он пришел ко мне для того, чтобы я помог ему избавиться от панических атак. Они появились месяц назад в связи с тем, что фирма, в которой он работает коммерческим директором(!) закрывается. И его тревожит – как и где он будет дальше работать, чтобы сохранить тот уровень жизни, которого достиг. Он женился на той девушке, у них родил-

ся ребенок... В-общем все почти хорошо... Но его характер опять ему подставил подножку!

## *Опасные неосознаваемые внушения и как они влияют на здоровье детей и на жизнь родителей*

Анна, Москва. Привела ко мне свою 3.5-летнюю дочку, которая не разговаривает. Так иногда, когда ее попросят, скажет: «Мама, папа..» Все понимает, карточки с названиями «кошка», «собака» выбирает, научилась практически всем буквам.

На консультации очень живая, все время двигается, но на мое предложение поговорить не отвечает, как бы смущается, отводит глаза. Затем я обратился к ее бессознательному и сказал, что ведь так удобно жить, если можешь свободно попросить, что тебе надо. И что давай – начни разговаривать! И у нее ко мне сама по себе потянулась рука и пожала мою!

И мы договорились было, что на следующий день мама приведет ее на сеанс. Но утром мама позвонила мне и сказала, что у дочери сильная температура на пустом месте – вроде нигде не простужалась. Я понял, что это «работа» сопротивления. И предложил маме самой пройти у меня лечение, чтобы «отпустить» речь дочери – ведь мама и маленький ребенок практически единый организм. Тем более, что ее муж прямым текстом говорил, что это ты тормозишь речь у ребенка. И она согласилась на работу. И на втором или третьем

сеансе я отправил ее на гору эгрегора.

И оказалось, что причиной мутизма у дочери была ее бабушка, мама матери. Гора вся какая-то грязная. На вершине она увидела четыре существа – как гномы. Я решил, что это хранителями эгрегора. Она объяснила – зачем пришла? И один их согласился стать проводником.

Они пошли по спиральной лестнице. И он завел ее в 10 июля 2014 года, когда дочери было где-то полтора года и они втроем с бабушкой были на даче. И она увидела, что бабушка наказала внучку за то, что та бегала по грядкам. Девочка заплакала. А бабушка крикнула: «Не плачь! МОЛЧИ!» После сеанса она сказала, что помнит это событие, но никогда не придавала этому значение.

Бабушка через год умерла от пневмонии. И у моей пациентки такое ощущение, что она знала и готовилась к смерти. И как бы наказала себя за тот вред, который оказала внучке. Перед смертью ее мать сказала, что дочь долго не будет говорить и надо обратиться к логопеду.

На следующем сеансе она забрала дочку из этой ситуации и они гуляли без бабушки. Там она говорила дочери, что она ее очень любит и хочет чтобы она говорила с ней как все люди – словами. И дочь обещала ей.

На вершине горы увидела неговорящую дочь из настоящего. И та слилась с новой из параллельной линии. И они вместе спустились с горы и пришли домой.

После майских праздников она пришла на сеанс и гово-

рит, что это какое-то чудо! Дочка начала беспрерывно болтать, правда пока на тарабарском языке. Но я уверен, что если процесс пошел, то желаемый результат будет. Пока жду! И теперь я собираюсь уже поработать с дочкой и заключить договор с ней.

## ***Работа по повышению энергетики организма***

Ирина. Пришла ко мне с жалобами на снижение энергетики организма. Всю жизнь она была «электро-веником», то есть на месте сидеть не могла, была заводилой, много и эффективно работала (я всегда была состоятельной женщиной!)

А потом у нее появились спады энергетики, когда она переставала быть энергичной, а на две-три недели становилась «обычной», то есть меньше работала, читала книги, мало общалась с мужем и так далее и тому подобное. И вроде бы депрессии как таковой не было, настроение было стабильным. Понятно, что это у нее была матовая, стертая депрессия.

На первом сеансе я создал канал разговора с бессознательным. И оно мне сказало, что три года назад было какое-то событие, которое является запускающим фактором этой депрессии.

Они с ее нынешним, третьим мужем, живут в Санкт-Петербурге. Но последние полгода они болтаются по всему миру по той или иной причине.

Поляна у нее более-менее нормальная. Она с ней по-взаимодействовала. А затем ее почему-то затянуло в лес. А он сухой, весь какой-то неухоженный.

*– Надо выйти из него... Но дороги нет, лес не кончается... В нем плохо... И я не могу найти из него выход!...*

*– Поступите нестандартно. Вы находитесь в пространстве в котором все зависит только от того, что вы считаете возможным или невозможным для себя!*

*– Я взлетела над лесом. Но какая-то дымка внизу. Далеко не видно.*

*– Что вы можете сделать?*

*– Я развеяла туман!*

*– Ищите место в этом пространстве, где вам будет хорошо.*

(Очень долго молчала).

*– Что вы делаете?*

*– Мне здесь нет места!.. Перебираю все страны, где я была... И нигде мне нет места!*

Я понял, что она потеряла перспективу жизни. И тогда я ей приказал:

*– Возвращайтесь на поляну и обустройте ее, сделайте ее красивой и ухоженной!*

(Я таким образом сообщил ее бессознательному, что пусть родина и уродина, но это родина. И другой родины найти нельзя! И что надо вместо того, чтобы искать убежища в дальних краях, обустроить свою жизнь здесь. Приложить

силы для того, чтобы родина стала лучше. И тогда будет хорошо и ей и родине).

И она вычистила лес, улучшила поляну. А потом увидела свое место в этом пространстве – другую поляну – больше по размерам и вокруг нее веселый, чистый, светлый березовый лес.

На следующем сеансе она сказала, что если меня не любят, то и я не люблю! И ухожу от этого человека – это мой принцип жизни! Но когда она первый раз ушла от второго мужа, она достойного мужчину себе не нашла. А бывший муж ходил вокруг нее и ныл, что любит ее, что без нее не может жить! И она вернулась к нему.

И через два года совместной жизни у нее начались эти депрессии со снижением энергетики. Она решила, что это из-за возврата к мужу и ушла от него. Но возможно у нее случился моральный конфликт (он меня любит, а я все-таки ушла от него). И из-за этого у нее стала снижаться энергетика.

Я сделал ей процедуру раз-любливания. А потом выход из тюрьмы. Увидела дорогу и пошла по ней. Но дом свой найти никак не могла (Нет здесь моего дома!)

И в конце концов я ей приказал идти на зеленую поляну из предыдущего сеанса и построить свой дом (*Вы же самостоятельная женщина, вы можете это сделать!*) Она построила дом, но никак в нем не могла прибраться (*все еще идет стройка*). После сеанса я ей сказал, что эти образы от-



ражают ее нынешнюю жизнь. И она с энтузиазмом это подтвердила.

Я ей сделал только три сеанса, но она отметила на последнем сеансе, что ее энергетика уже практически возвратилась на прежний уровень. Но, к сожалению, они вынуждены были уехать по делам в Санкт-Петербург и мое лечение прервалось. Но, вполне может быть, что именно проведенное лечение не только восстановило энергетику, но и помогла ей возвратиться домой.

### *Как помочь бессознательному достичь своих целей?*

Не всегда бессознательное действует на основе архаичных программ. Когда оно чувствует, что то положение дел, которое есть в жизни организма, может привести к стагнации, оно начинает «раскачивать лодку». И заставлять 1 Я – хочет оно этого или нет – начать что-то делать. Вот пример таких действий бессознательного.

Светлана, Москва, 25 лет. Пришла ко мне с жалобами, что вся ее жизнь рушится, что ничего хорошего у нее не получается, за что бы она ни взялась. Ее выгнали с милиции из-за того, что она приковала какую-то зловредную бабку наручниками к решетке. От нее ушел мужчина... С матерью – постоянная «холодная» война, подруги – «достали до невозможности». И так далее и тому подобное!

И, казалось бы – Бедолага! Что с ней делает жизнь? Но когда она все это говорила, она обронила несколько слов типа: «А может быть я сама этого хотела?» Она, работая в милиции, чувствовала себя очень скованной этими рамками. И частенько мечтала: «Уволили бы меня.»

И в результате я понял, что ее бессознательное старается сломать ее устоявшуюся жизнь и заставить ее двигаться вперед. Но она упиралась и рогами и копытами! И тогда ее бессознательное выдало ей эмоцию ненависти к этой занудной бабке, которая качала свои права. И ее уволили! И ей пришлось меняться!

Рефрейминг с ней я провел такой. Я обратился к части Я, в результате деятельности которой образовался этот Крах. И она подтвердила, что Светлане необходимо было развиваться. А та никак не могла решиться что-то изменить в своей жизни. И ей пришлось дать пинок под зад!

Я поблагодарил эту часть за то, что она так хорошо помогает организму и переименовал ее в часть Я ответственную за личностное развитие. Затем я попросил творческую часть Я определить стратегическую линию развития в будущем – вперед и вверх! Попросил эту часть Я стать ее «мотором». И когда она согласилась, я попросил Творческую часть Я найти для этой части Я 1000 вариантов достижения ею этой цели – обеспечить непрерывное развитие вверх по лестнице жизни! Далее все по стандарту.

Я пока не знаю – что со Светланой произошло. Но почти

уверен, что ее жизнь значительно изменилась!

## *Работа с прокрстинацией (с детским упрямством у взрослого человека)*

Наталья, Москва. Пришла ко мне с жалобами на вечные опоздания – не важно куда, по какому поводу она идет – все равно опоздает! Когда с вечера планирует свой день, то решает, что встанет во столько-то, потом сделает то-то и то-то и пойдет по делам. Но потом она зависает на одном деле, потом вспоминает, что кошкам надо расчесать шерстку.. И все получается как всегда! С такими случаями я встречался в своей жизни неоднократно и знаю, что это на самом деле своеобразная «сидячая забастовка».

Я отправил ее на Машине времени в прошлое. И оказалось, что когда ей было 3 или 4 года, родилась ее сестренка. И когда та стала ходить, то постоянно разбрасывала все вещи и игрушки. А мать в УЛЬТИМАТИВНОЙ форме заставляла Наталью прибираться за ней. И она в Машине времени увидела, что она отказалась прибираться. А мать ее жестоко выпорола.

После сеанса она сказала, что родители считали ее упрямой – как баран перед новыми воротами! И я понял, что внутри нее есть некая часть Я, которая продолжает сопротивляться приказам и блокирует их выполнение.

Я обратился к этой части Я и сказал, что 1 Я давно взрос-

лая женщина. И ей плевать на все то, что ее заставляли делать родители. Что она сама планирует свои дела, что это ЕЕ выбор! И что сопротивляться выполнению своих собственных желаний глупо и «детско».

Затем я попросил саму Наталью обратиться к этой части Я и сказать, что она взрослая женщина, что ей столько-то лет, что у нее любимая и очень удобная (не надо целыми днями на ней сидеть) работа. И самое главное: она САМА ее выбрала!

Буквально через три дня она позвонила мне и сказала, что ее как будто огрели волшебной палочкой! И она из зачуханой Золушки вдруг превратилась в плане опозданий в прекрасную Принцессу! Ведь точность – это вежливость королей!

### ***Работа с физической и психической задержкой развития***

Дима, 19 лет. Тот же самый русскоязычный читатель, у которого я лечил дочь Анжелику от ши-зофреноподобного реактивного расстройства, опять позвонил мне и попросил поработать с его сыном. У него наблюдалась достаточно серьезная задержка развития. В свои 19 лет он выглядел на 13-14 лет, совершенно не интересовался девушками и чуть ли не круглосуточно проводил время перед компьютером. Его исследовали различными методами, но так и не смогли понять – с чем связана эта задержка?

Обеспокоенный отец отправил его в престижную английскую школу, думая, что он там начнет развиваться. Но английская система воспитания повлияла на него совершенно не так, как хотел отец. И за три года, которые он там провел, он не изменился НИ НА ЙОТУ!

После сбора анамнеза и анализа ситуации я понял, что ребенок боялся взрослеть, брать на себя взрослую ответственность. И свою сексуальную энергию он сублимировал (то есть перенаправлял) на вопросы социальной справедливости. Я даже шутил с отцом, что ты растишь будущего профсоюзного лидера!

После небольшого курса нейро-лингвистического программирования и символдрамы, состоявшего из 6 сеансов, он уехал обратно в Англию. И за год набрал 20 килограммов веса! Но не в виде жира, а великолепных, тренированных мышц. И сейчас он учится в университете в Техасе. И совсем не чурается женщин.

### *Пример сотрудничества бессознательного с 1 Я*

Уважаемые коллеги! Я приведу вам пример того, как, если бессознательное хочет сотрудничать с 1 Я, оно воздействует на наши неосознаваемые реакции.

Василий. У него в течение десяти лет были прыщики на лице и воспаление. Чем он только не лечился у многих дерматологов! Но ничего не помогало. И однажды вечером он

обратился к части Я, ответственной за прыщики и воспаление на коже лица. И попросил ее дать подсказку – как это лечить?

Через несколько дней он пошел покупать жене лекарство в аптеке. И, пока стоял в очереди, увидел на витрине упаковку с каким-то лекарством. Но не обратил на это внимание – мало ли куда взгляд может посмотреть? Но через некоторое время почему-то опять бросил взгляд туда. И тоже не обратил внимание. После того, как купил лекарство, он опять посмотрел на эту упаковку.

И только тогда понял, что что-то привлекает его внимание к ней. Оказалось, что это было некое лекарство от кожных заболеваний. Он понял, что это подсказка из бессознательного и купил его. Стал применять... И через десять дней его лицо стало чистым!!!

## ***ПАТ как способ сделать выбор***

Елена. Пришла ко мне с желанием наконец-то разобраться в сложных отношениях со своим мужчиной. У нее двое детей от него, они жили вместе несколько лет. Но несмотря даже на рождение детей, он так и не оформил с ней отношения.

Естественно, это ее серьезно напрягало, она пыталась как-то выяснить – чего же он хочет? Как он относится к совместным перспективам? И, видимо, «выясняла» так, что их отно-

шения стали очень плохими. Мужчина много раз уходил от нее, но потом все-таки возвращался. Сейчас снял квартиру и живет в ней отдельно. Но часто приходит домой к детям.

И очень хорошо иллюстрируют ее подвешенное отношение к мужчине ее работа в ПАТ.

После того, как она по-взаимодействовала с поляной, я предложил ей найти цветок, чем-то непохожий на другие. И она увидела цветок, который постоянно меняет свой цвет. И она его ТУТ ЖЕ сорвала! Я понял, что в ее случае цветок означает не ее и ее отношение к себе, а ее любовь относительно этого мужчины. То, что он то приходит к ней, то уходит, означает «приливы» и «отливы» ее любви к нему. И ее непонимание – чего она САМА хочет от этих взаимоотношений?

Но как только она сорвала цветок, он тут же потемнел в ее руках. И тут же вокруг нее наступил мрак, она ничего не видела вокруг себя. Потом свет все-таки появился. Но поляна стала какая-то унылая.

Уважаемые коллеги! Вам не кажется, что это очень четкий и ясный сигнал от бессознательного? Ее муж – достаточно крупный бизнесмен и состоятельный человек, а она приехала из провинции «завоевывать Москву». И, понятно делала это древним как мир женским способом – «охотой на живца». Она БЫСТРЕНЬКО родила ему ребенка и привязала к себе. И он, как порядочный человек, не может бросить своих детей. Но ехала она в Москву не за этим, а за финансо-

вым благополучием и возможностью вести гламурный образ жизни. А он предполагает одинокий образ жизни. Получилось как в притче: «И хочется и колется!» И дальнейшая ее работа иллюстрирует – какой она сделала выбор?

Она принесла семена из леса... вскопала землю... Вырос лимон. И когда он вырос, она сказала: «Но он же кислый! Но все таки лучше, чем ничего!» Как вы думаете, уважаемые коллеги – где и с кем она сейчас живет?

### *Работа с «законсервированным» страхом – паркинсонизмом*

Александр, Москва. Пришел ко мне лечить паркинсонизм. Уже много лет принимает лекарства, но состояние только ухудшается – его очень часто сковывает так, что он еле двигается. И в случае его лечения я еще раз убедился: Нет ничего лучше хорошей теории!

По моей теории паркинсонизм – законсервированный страх. И если его найти и снять, то можно избавить человека от паркинсонической дрожи. Если ноги дрожат, когда увидел страшное – это подавленный воспитанием рефлекс на убегающее от этого страшного.

И я предложил ему найти этот страх с помощью Машины времени. И буквально на первом сеансе он увидел себя в возрасте где-то 12 – 13 лет, забившимся в диван. Родители в это время ссорились на кухне. Он очень сильно испугался



и у него сильно тряслись руки. И глядя на эту картину, он вспомнил, что в этот момент думал, что нельзя так бояться, иначе он заболеет!

Родители помирились... Но страх у Александра остался, был вытеснен внутрь. И после ряда неприятностей в личной жизни вырвался из плена в виде дрожи в руках – паркинсонизма. Потом я провел ему парочку рефреймингов, сеансы психоанимации. И ему стало настолько легче, что он практически отказался от анти-паркинсонических препаратов и антидепрессантов – «ваши сеансы помогают в 10 раз лучше!»

И очень показательной была его работа с символом болезни. На Поляне увидел полу-засохшее деревце. Он сломал его и сжег. Когда я попросил его полить корни мертвой водой, он отказался – сами засохнут! Я думаю (пока у меня нет обратной связи), что это вполне может быть. И в самом худшем случае симптомы болезни резко ослабнут!

### *Работа с реактивным страхом водит машину после аварии*

Василий, Москва. Пришел ко мне с жалобой на то, что после аварии, в которой он всмятку разбил машину и чудом остался жив, у него появился страх водить ее. Громкие гудки, какие-то неожиданные перестроения других машин, приводят его в резкое напряжение. Тут же появляется сильное сердцебиение, повышается давление.

Вы, уважаемые коллеги, понимаете, что такой результат – естественен после того, что случилось. Но обстоятельства аварии привели меня к подозрению, что здесь все не так просто, как он мне объяснял (спасибо моему паранойяльному мышлению!).

Он за рулем уже много-много лет. Но когда он на перекрестке разворачивался налево и назад, он «не увидел» мчащуюся на большой скорости машину. Она врезалась в его машину в водительскую дверь. Он не был пристегнут и его вышибло ударом на кресло пассажира! И я начал подробно, как следователь, выяснять все обстоятельства происшествия и всего того, что было до этого.

И оказалось, что это была машина жены, которую она очень не любила из-за плохого обзора, неудобства управления и так далее и тому подобное. И она много раз ему говорила об этом. И незадолго до аварии она сказала, что хоть бы машина сломалась или разбилась!

Утром дня аварии она категорически отказалась ехать по своим делам на этой машине и поехала на его машине. А он вынужден был поехать на этой машине. И, внимание, уважаемые коллеги! Он всегда в машине пристегивается. Но в этот день не пристегнулся! Если бы он был пристегнут, то практически наверняка погиб бы!

И я понял, что авария была выполнением «заказа» жены. Он, естественно, совершенно неосознанно «не увидел» машину и подставился под его удар. Он выжил, но часть

Я, которая ответственна за выживание, испугалась, что если так пойдет и дальше (то есть он сам не понимая этого, будет выполнять подобные приказы в будущем, то может погибнуть). И поэтому она, когда он садился за руль, паниковала, сковывала его для того, чтобы он не попал в опасную ситуацию.

Я понял, что эта часть Я боится, что какой-нибудь подобный приказ в будущем (идуший или от жены или от другого человека) опять его заставит сделать что-то подобное в будущем. Во время рефрейминга эта часть Я подтвердила, что это так.

И я перепрограммировал эту часть на защитника Водителя. Я сказал ей, что сковывать и пугать опасно -как раз это и может привести к очередной аварии. А вот защищать часть Я, которая ответственна за вождение автомобиля (Водителя) от подобных приказов в будущем – само то!

Она согласилась взять на себя эту роль. И БУКВАЛЬНО на следующий день страх исчез! Этот пример лечения говорит о том, что если найдена истинная причина проблемы и болезни, то даже один рефрейминг может сделать чудо!

Недавно он пришел ко мне опять решать проблемы с зарабатыванием денег. И уже много лет у него нет страха водить машину.

## *Работа с потливостью и витилиго*

Рустам, Москва. Пришел ко мне с жалобами на сильное потение (*я, даже на холоде, как мокрая мышь!*), на вспышки раздражения, приступы повышения давления, чувство неполноценности и неадекватности тем требованиям, которые ему предъявляет Москва. А также на то, что у него никак не получаются построить хоть какие-то отношения с женщинами, даже его национальности.

Он родился и вырос в Ташкенте. Там получил высшее образование. Но потом он и его родители переехали в Москву. И он здесь «потерялся»! Он пытался устроиться на работу по специальности, но его знания оказались слабыми.

В последние годы в Узбекистане у него появился витилиго, особенно сильным оно было на руках. Ему предлагали работать барменом. Но он сильно комплексовал по поводу этих пятен на теле, думая, что все видят их и думают, что это заразно.

Таким образом, он или сам отказывался от предлагаемой ему работы или же его не брали на ту работу, на которую он претендовал. И, в конце концов, он вынужден стал работать курьером.

Отмечает, что с 13—летнего возраста очень интенсивно занимался онанизмом. Он считал, что это вредно (эти представления до сих пор все еще широко распространены в со-

циуме, хотя четко доказано, что онанизмом заниматься не только не вредно, но и **НУЖНО** – для развития своей сексуальности!) Но ему это нравилось и он ничего не мог с собой сделать. Он как бы прикасался к запретному плоду, хотя и знал, что это делать нельзя.

И на одном из первых сеансов Машины времени он увидел себя, занимающегося онанизмом. И этот мальчик ему сказал, что связь между витилиго и онанизмом есть – она как бы подорвала нервную систему и нарушила регуляцию меланинового обмена. Понятно, что эта информация является отражением его страхов. Но для него это было реальностью. И потом появилось витилиго, которое в его случае на психосоматическом языке означает попытку смыть «грязь» с рук.

Вводный сеанс. На поляне он чувствует себя тринадцатилетним подростком.

*– Цветок – черная роза... Мне не нравится ее цвет...*

*– Что вы можете сделать для нее?*

*– Полить. И она может изменить цвет. Я полил ее...*

*Она стала розовой. Обкопал ее и опять полил. И роза стала красноватой.*

Затем я попросил его найти на поляне предмет, который символизирует витилиго. Он увидел камень, немного приплюснутый сверху и цветом как пятнистый мрамор. Он его раздробил, а мелкие кусочки утопил в болоте.

Затем я предложил ему найти предмет или же растение, которое символизирует его неудачи в построении взаимоотно-

ношений с женщинами. Он увидел цветок с колючими листьями на стебле.

*– Мне он не нравится!*

*– Что вы можете сделать, чтобы изменить его?*

*– Я могу его полить. Недалеко есть избушка. Рядом с ним колодец. Набрал воды, полил. Цветок стал распускаться и превратился в ромашку. Мне хочется ее сорвать, чтобы подарить кому-либо.*

*– А есть кому?*

*– Нет... Тогда пока не буду срывать.*

Живое существо – олень.

*– Он посмотрел на меня и прослезился. Я хочу, чтобы оно больше не плакало!*

*– Как это сделать?*

*– Дать ему еще травы. Он поел и мы, прижавшись друг к другу, пошли гулять. Мы уходим от леса. Мы почему-то идем к цветку. Он попытался съесть цветок. Но я ему не дал!*

На одном из следующих сеансов я предложил ему пойти по дороге.

*– Я дошел до прекрасного города. Но в нем не хочу оставаться... Я вижу таксиста и тот спрашивает – куда меня отвезти? Я сказал: «Туда, где я буду счастлив!»*

*– Он привозит меня в какое-то королевство. Он не просит у меня денег.*

*– Я стучусь в дверь. Мне открывает охранник. Я спра-*

*шиваю его – можно ли зайти?.. Он говорит, что можно. Передо мной три водопада. Птички поют. Девушки катаются на качелях. Одна девушка меня подзывает, предлагает вместе покачаться. Я принимаю ее предложение и мы качаемся. Я стараюсь с ней поближе познакомиться.*

*– Но она мне говорит: «Зайди в эту дверь!» Но не говорит – что там?.. Там темно... Я включаю свет. А внутри сундуки, полные золота... Я выхожу наружу и спрашиваю ее – что это? Она говорит, что это все твое. Я сказал ей, что все не унесу.*

*– Она говорит – бери сколько хочешь. Я набил карманы. Поблагодарил девушку. Предложил ей пойти со мной... Но она сказала, что ей и здесь хорошо. Я выхожу счастливый. Мне хочется вернуться в город. Я хочу осчастливить этот город.*

*– Вы можете стать правителем его. Мудро вложите деньги в производство и развитие, в инфраструктуру. Продумайте все варианты. Часть денег положите в банк на будущее. И царствуйте себе на славу и на пользу этому городу.*

*– Да, я так и сделаю!*

На пятый сеанс пришел после двухнедельного перерыва. И сказал, что практически стало наплевать на витилиго. Давление почти пришло в норму. Потливость в два раза меньше. Раньше, если были конфликтные ситуации, он нервни-

чал, кричал, шумел и так далее. А сейчас, после прочтения книги по разумному эгоизму, ему стало на многое наплевать.

### *Работа с чувством беспомощности*

Валентина, Москва 28 лет. Пришла ко мне в состоянии достаточно сильной депрессии и с ощущением, что в ее жизни от нее ничего не зависит. Приехала в Москву лечиться от угрей. Но «зацепилась» и осталась здесь работать. Девушка с очень твердыми моральными устоями. И считает, что до свадьбы в ее постели мужчине не место. Поэтому до сих пор она ходит девушкой.

У нее есть какой-то парень, который готов ее ждать и готов с ней общаться на любых условиях. Но она постоянно с ним ссорится и выгоняет, так как она не чувствует никаких эмоций не только к нему, но и вообще к жизни.

Ее бабушка, когда ей было 17 лет, упала и сломала шейку бедра. Мать бросила работу и всю себя посвятила уходу за бабушкой в течении 5 лет. И она считает, что если у матери «поплывет» позвоночник, то ее ждет то же самое – ей придется ухаживать за мамой и ее жизнь пойдет под откос.

Я провел ей несколько рефреймингов. Но ощутимых сдвигов не было – она продолжала находиться в депрессии и спектр ее мыслей и слов был упаднический. Я ругался, я царапался и кусался, но... И только тогда, когда я начал делать с нею психоанимацию, пошли сдвиги в сторону выздо-



рвления.

На сеансе увидела маленькую поляну – диаметром 5 метров. Цветок сиреневый с 4 лепестками. (сиреневый цвет – цвет депрессии). Ему не хватает света. И она захотела пересадить его на другую сторону поляны – где больше света. Но потом решила, что нужно его вообще унести с поляны. (таким образом она дала бессознательному установку, что нужно освободиться от ограничений). По лесной тропинке достаточно быстро вышла к полю. Там увидела небольшой домик. Рядом с ним посадила цветок. А сама зашла в дом, поела и легла спать. (А эта работа говорит о том, что она, скорее всего этого добьется).

На следующем сеансе я предложил ей представить, что она сидит в тюрьме. Она нашла слабое место в полу, раскопала его, сделала подкоп и освободилась. (Показатель, который говорит о том, что сбежать из той «тюрьмы» в которой она находится, достаточно легко).

Затем она пошла по дороге до того перекрестка, где она свернула к тюрьме. Встала на изначальную дорогу и пошла «налево». (Показатель, который говорит о том, что она готова освободиться от слишком сильных сексуальных запретов). Затем увидела священную корову, которая разлеглась поперек дороги. Она привязала ей к рогам веревку и увела ее с дороги (А эта работа говорит, что она готова освободиться от слишком жестких обязательств относительно матери).

Затем увидела, что посреди дороги лежит огромный ка-

мень. Я ей предложил убрать его, чтобы не мешал ходить. Она сказала, что он очень большой, она его не может сдвинуть. И сказала, что в голову пришла «идиотская» мысль – привести священную корову, привязать веревку к камню. Она так и сделала и корова утащила камень с дороги. (А это говорит о том, что она готова использовать мать для освобождения от зависимости).

Самое интересное в том, что вечером после сеанса ее мать позвонила ей и сказала, что ЕЙ НАДО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПУПОВИНЫ! Она сказала, что была в шоке – это говорит моя мама? И я в очередной раз получил свидетельство, что между матерью и ребенком есть сильная бессознательная связь по телепатическому каналу. И что обоим им было плохо от этой зависимости.

И как только мать почувствовала, что она стала меняться, то обрадовалась и сказала ей об этом – ведь ей самой тоже не хочется лежать много лет в парализованном состоянии, в котором пребывала ее мать.

На следующем сеансе она увидела озеро.

*– В это озеро, вероятнее всего, втекает какая-нибудь река или речушка... И естественно вытекает. Поищите ее...*

(Такой прием помогает вызвать движение энергии жизни, перевести человека из застойного состояния в режим развития).

*– Нашла... Это узенькая речушка... Метров пять ши-*

*риной... Я иду по ней вверх... По берегам сухие деревья без коры.*

*– Что вы можете сделать с ними?*

*– Я могу прикоснуться к ним. И у меня такое ощущение, что они оживут.*

*– Тогда сделайте это. В этом пространстве все зависит только от Вас. В нем очень многое возможно.*

*– Я сделала это. И деревья мгновенно преобразились. Покрылись корой и листьями. Вижу на берегу лодку.*

*– Может быть, Вы используете ее для того, чтобы ускорить движение по реке?*

*– Да, я плыву по реке. Впереди вижу дом. коттедж. Из под него вытекает речка..*

*– Ну, наверное, она просто протекает под ней. Какой-то чудак так построил дом.*

*– Да, там выше дома течет речка. А вот и исток!*

*(При этой работе она возвращается к своим истокам. И ее взрослая, творческая энергия наводит порядок в психике).*

*Вниз по реке. Она увидела обычную, ничем не примечательную реку. Я ей сказал, что надо идти по реке и прийти к морю. И спросил ее – как это сделать побыстрее? Она сказала, что просто надо идти.*

*– Река мелеет. И высыхает...*

*– Что вы можете сделать? Подумайте – куда может уходить вода? Может быть надо углубить русло, как-то его прорыть? (долго молчит)*

– Не получается. Вода полностью ушла под землю.

– Думайте – что вы можете сделать?

– Надо чтобы пошел дождь.

– Вы можете дожждаться – когда он пойдет? А можете и вызвать его.

– Что, мне шаманские танцы танцевать?

– Ну, вы наверное знаете, что есть несколько научно зафиксированных случаев, когда после камлания шаманов действительно проходил дождь.

– Нет! Я, наверное, помолюсь... Да, дождь пошел. (долго молчит) Воды стало много. Это не река. Это какой-то мутный поток. Я иду вдоль него. Вокруг пустынные горы... Река падает в пропасть водопадом.

– Надо найти безопасный спуск.

– Есть обход. Можно спуститься до низа... Вода падает и превращается в узкую, горную реку. Но с чистой водой!

На этом психоанимационная работа была закончена. Она пришла ко мне через неделю – веселая и доброжелательная! И сказала, что симптомы уменьшились на 50%. А ее отношения с парнем БУРНО развиваются.

*Работа с навязанным некрофильским сценарием жизни*

На одном из мастер-классов я работал с Татьяной, психологом. Она жаловалась на то, что ее жизнь постоянно идет вкривь и вкось. За что бы она ни бралась, у нее получается

чуть ли не по самому плохому сценарию. Отношения с мужчинами у нее или совсем не складывались, или же приносили ей только страдания.

Во время сбора анамнеза оказалось, что ее называли в честь девочки, которая умерла у одной из ее бабушек. И я понял, что ей навязали сценарий жизни этой девочки. Так как та умерла, то Татьяна тоже должна была пройти по этому же сценарию. Слава Богу, что ее физическое и психологическое здоровье оказалось достаточно хорошим. И она выжила! Но некрофильский сценарий неосознаваемо подавлял ее жизненность. И это проявлялось в ее общей «неудачливости».

В гипнотическом состоянии я предложил ей представить первое женское имя, которое придет в голову. И это имя наполнить содержанием: каково ее телосложение, образование, чем занимается, социальное и семейное положение? У нее появилось имя – Нина. Это успешная и уверенная в себе женщина, замужем, имеет двоих детей (и так далее и тому подобное).

Она попросила ту поменяться с ней именами и сценариями жизни. Та согласилась. А после этого они обе пошли на гору эгрегора, нашли там ту умершую девочку, в честь которой ее называли. И эта женщина слилась с этой девочкой.

Эта техника позволяет вернуть сценарий жизни туда, где он и должен находиться – у той умершей девочки. И вместе с новым именем приобрести позитивный сценарий жизни. После сеанса я предложил ей пойти в паспортный стол и

сменить имя с Татьяны на Нину.

## *Работа с вегето-сосудистой дистонией из-за родительского давления*

Валентина, Москва, 23 года. Пришла ко мне с жалобами на приступы дурноты, страха, сердцебиений. Боится, что в этом состоянии может упасть и потерять сознание. Больше всего беспокоит то, что это было даже за рулем.

Эти состояния появились после того, как мать начала постоянно, каков бы ни был разговор, давить на нее и заставлять выйти как можно быстрее замуж (пока ты молода, ты можешь найти наилучший вариант! А потом...). Она так или иначе отказывалась, но мать можно сказать с неистовой силой продолжала давить на нее.

Когда ей было 11 лет, отца убили. Жили 7 лет с матерью и она ее все время слушалась. Потом мать вышла замуж, родила ребенка и оставила ее одну в квартире, в которой она выросла. Мать, видимо, чувствовала свою вину за то, что оставила ее одну и во что бы то ни стало пыталась ее пристроить и снять с себя ответственность за нее.

Я провел ей стандартный рефрейминг с частью Я, в результате деятельности которой появилась ВСД. И убедил ее, что мать в этом плане слушаться вовсе не обязательно, что она пытается достичь своих целей.

Затем я создал новую часть Я, которая ответственна за

блокирование вегето-сосудистых волн. И, естественно, во время бесед с ней я внушал ей, что у нее своя жизнь и нужно ее прожить, а не ту, которую ей всучивает мать. После работы в нейро-лингвистической парадигме я проводил ей психоанимационную терапию. И с моей точки зрения она и произвела в ней самые важные изменения.

Поляна у нее – поле без краев, что говорит о неопределенности границ ее личности. Цветок розовенький с 4 лепестками. На нем разлеглась гусеница. Но она цветок не ест, просто ей удобно на листке. Она захотела ее погладить. Я же сказал, что она ведь может начать есть цветок. Она подумала и перенесла гусеницу на дуб. Полила цветок, чтобы вырос. Я спросил ее – не хочет ли она защитить цветок чем-нибудь – ведь его может сломать ветер? Она сказала, что нет, это может сделать только самый сильный. А они бывают редко.

Существо – корова. Она ест траву. Захотела ее обнять. Покормила солью. Напилась молока. А потом попросила ее оберегать цветок. И, если будет сильный ветер, лечь около него и защитить от ветра.

Пришла на 3 сеанс очень удивленная – была в гостях у мамы и первый раз они все с ее вторым мужем и братиком посидели душевно и не ссорились, так как мама на нее не давила. А во время разговоров по телефону обсуждали с матерью текущие дела. И тоже очень спокойно!

Она сказала: «Раньше я себя накручивала: «Ах, какая я несчастная!» А сейчас я поняла, что ничего страшного со

мною не происходило и не происходит. И тут же успокоилась!» Это тут же отразилось на теле – вегетативные волны ушли.

Все это говорит, что как только Валентина изменилась, мама это почувствовала (или через телепатические каналы или же через субмодальности). И тоже с удовольствием отказалась от детских отношений. Мама у нее в телефоне была записана как «мамусик». Переименовала в «Маму». Я ей провел всего 5 сеансов. И ВСД исчезла!

### *Работа с эпилепсией как последствия брутальной связи с мужчиной*

Кристина. Приехала ко мне с жалобами на периодические эпилептические приступы. В 17 лет потеряла невинность с парнем, которого любила с 12 лет. Но он был такой бабник, что она хотела, чтобы он быстрее женился. И ее «мечта» сбылась – он женился. После этого у нее через несколько дней появились ночные судороги. Решила, что ее заколдовали. В настоящее время иногда встречается с ним. И каждый раз после свидания ночью несколько дней бывают судороги.

Я ей провел рефрейминг на освобождение от этой любви. Затем предложил ей представить, что она стоит на поляне. На поляне боялась встать, ползала на коленях – «боюсь, что меня кто-нибудь увидит».

Существо – медведь.



– Он смотрит на меня из леса злобными глазами, я его боюсь...

– Может быть, вы хотите его накормить и он станет добрым?

– Все равно боюсь!

– Может быть, Вы найдете в лесу мед?

– Меня пчелы кусают!

– Конечно, если вы будете грабить. Но если вы попросите, то они вполне могут дать.

– А вдруг он поест и потом все равно меня съест (плачет).

После этого я ей предложил поискать на Поляне быка и корову. Она отказалась (*А вдруг меня бык лягнет?*)

В МВ она увидела себя 5-ти летнюю на которую орет женщина – соседка за то, что она случайно ударила палкой ее сына. А другую девочку, у которой был отец, та не тронула.

На поляне на второй день увидела желтую старую траву. Она позвала медведя, взнудала его и с его помощью наносила воды из ручья и полила траву. Она стала свежей и молодой, хотя и осталась желтой.

В ВМ взяла себе волшебную палочку.

Предмет, означающий болезнь – куча опарышей. Волшебной палочкой подожгла кучу хвороста и сожгла их.

После 4 или 5 сеансов она уехала в свой город. И недавно написала мне, что приступы практически исчезли. И что она порвала отношения с этим парнем.

Недавно я получил обратную связь от людей, которые приехали по ее рекомендации ко мне на лечение из ее города. Она закончила медицинский институт и приступов эпилепсии нет!

## *Работа с тиреотоксикозом*

Наталья, Москва. Пришла ко мне с жалобой на ускоренное сердцебиение, раздражительность, частую смену настроения, отекающие веки. Также у нее появился экзофтальм – «выпячивание» глазных яблок. Она обратилась к врачам и ей поставили тиреотоксикоз. Но лечение лекарствами практически не помогало. И кто-то посоветовал обратиться ко мне.

И я снова убедился в том, что нет ничего лучше хорошей теории. Психосоматическая теория говорит, что приблизительно за полгода до появления симптома должно было произойти событие, которое запустило болезнь. И я попросил вспомнить – что было в это время?

Она сказала, что и вспоминать нечего: они со своим парнем решили пожениться и сразу после этого поехать в свадебное путешествие в США. И до свадьбы и после свадьбы было очень много суеты! Надо было получить визу, оформить туристические прибалбасы, подготовить саму свадьбу, пригласить гостей, ведущих и так далее и тому подобное. И основная масса дел легла на ее плечи.

И в это время она как бы перешла на «повышенные обо-

роты» жизни (как у мотора машины, когда ее гонят очень быстро, чтобы успеть куда-либо вовремя). И через некоторое время у нее начали отекают веки. Потом стали выпячиваться наружу глаза (в экстремальной ситуации лучше видеть?). Потом появились сердцебиения (надо быстрее «добежать»?), раздражительность и все остальное. В-общем, чтобы все успеть она неосознанно дала команду своему бессознательному перейти на повышенную скорость жизни. И оно стало вырабатывать больше гормонов щитовидной железы.

Исходя из этого я провел ей три сеанса Машины времени, в которой она переводила все эти дела на обычную «скорость», то есть разговаривала с собой в то время и говорила: **«Не суетись! Все успеешь, все будет хорошо!»** Потом я сделал технику «Кино», в которой мы сожгли все события, которые являлись корнями болезни.

Естественно провел рефрейминг с частью Я, в результате деятельности которой началась повышенная выработка гормонов щитовидной железы, создал новую часть Я, которая ответственна за приведение гормонального фона в норму и откорректировал шкалу ценностей и опасностей.

Из психоанимационных техник я ей сделал Вводную цепочку (Поляна, Цветок, Предмет, символизирующий болезнь и Существо). Затем один раз Дорогу, один раз Река вверх, Тюрьму, Заколдованный круг. Самое интересное произошло с Добрым Волшебником. Она нашла его дом в лесу и рассказала о своих проблемах. И он ПОВЯЗАЛ ей на левую

руку КРАСНУЮ НИТЬ!

На Востоке, особенно в Индии это называется НИТЬЮ ЗАЩИТЫ. И посвященные завязывают ее мужчинам и незамужним женщинам на правую руку. А замужним – на левую! Когда я ее спросил после сеанса – знала ли она это?, она ответила отрицательно. На последний сеанс она пришла с повязанной нитью. Как бы совершенно случайно она наткнулась на сообщение, что кто-то такие нити привозит из Израиля. И хотя они связаны с Каббалой, она ее приобрела.

Уже после третьего сеанса она почувствовала, что сердце начинает биться спокойнее. После пятого сеанса я заметил, что выпячивание глаз уменьшилось. На последнем сеансе глаза были практически в норме, отечность исчезла!

В ее случае я имею катамнез. Примерно через год после этого лечения ко мне пришел ее отец – тоже на лечение. И сказал, что у дочери все прекрасно! И что он пришел решать свои проблемы именно потому, что увидел, что это работает!

### *Работа с выпадением волос*

Лейла, Баку. Лечилась у меня по поводу выпадения волос. При сборе анамнеза выяснилось, что она потеряла большую часть своих волос после выхода замуж. И я понимал, что факт выхода замуж имел какую-то связь в этом выпадении. И я долго «вертелся» вокруг событий ее знакомства с будущим мужем. И когда у меня практически кончились

вопросы, она внезапно, «ни с того, ни с сего», сказала: *«Я все время говорила себе, что когда выйду замуж, я укрою волосы, буду совершать намаз и всю жизнь буду верна мужу!»*

Понятно, что при таких установках ей ее красота и красивые волосы были не только не нужны, но и могли повредить ее верности. Но, видимо она чувствовала, что с выходом замуж ее жизнь и красота закончится. Поэтому тянула с этим делом аж до 29 лет (и это в Азербайджане!).

И когда она нашла того парня, о котором мечтала, она переспала с ним. Но потом она резко заболела «гриппом». Она лежала дома с высокой температурой и у нее появилась тоска, что ей придется избавиться от своей красоты. И тут же у нее начали выпадать волосы – как в фильме ужасов – клоками!

Выпадение волос у нее было равномерное, без аллопеции. Получалось, что она действительно сбрасывала те волосы, которые ей перестали быть нужными.

Когда она училась в институте, у одной из ее преподавательниц были очень плохие волосы. И у нее тогда был страх того, что и у нее тоже могут волосы стать такими. В МВ она подошла к своему двойнику и велела эти представления положить в какой-либо предмет и похоронить их.

На следующем сеансе МВ она увидела себя, боящейся, что теперь – без большей части волос – муж ее разлюбит. Лейла внушила ей, что если она сбросит волосы и растолстеет, то

вероятность этого резко увеличится. Поэтому прими решение, что ты сохраняешь волосы и не позволишь себе растолстеть.

При работе в НЛП-парадигме мы подняли ценность волос в шкале ценностей на такое место, с которого она может влиять на микроциркуляцию крови, нервную регуляцию и гормональный баланс так, чтобы волосы вновь стали отрастать такими же густыми, как были.

На поляне на мой вопрос: «*Что вы можете сделать для того, чтобы эта поляна стала еще лучше?*» она сказала, что разобьет на ней клумбы. Она принесла из леса семена цветов и посеяла их.

Когда Лейла пришла к Доброму волшебнику, он ей велел помолиться Богу – он тебя услышит. Она помолилась и поклялась перед Богом своими детьми, что вновь обретенную красоту она будет отдавать только мужу, что она будет верна ему всю жизнь.

Плодовое дерево в саду вокруг дома было затенено. Она убрала какую-то картонную стенку, которая совершенно не нужна была здесь и которая создавала тень.

Она достроила и расширила дом. А потом обнесла его высоким забором, который будет защищать от нежелательных вторжений. На крыше дома она сделала оранжерею и РАВНОМЕРНО посадила дубки (семена принесла из леса).

Когда она создала вазу, я ее спросил: «Может быть, вы хотите поместить на ней суры?» Она некоторое время поду-

мала и сказала, что нет. С моей точки зрения она в этот момент отказалась связывать свою сексуальность с религиозными ограничениями.

### *Работа со вспышками гнева*

Ольга, Москва. Пришла ко мне с жалобами на вспышки раздражительности и гнев в ситуациях, когда что-то идет не так, как ей хочется. Эти вспышки появились через три месяца после смерти мамы, когда она «случайно» узнала, что отец разместил на сайте знакомств запрос на знакомство с какой-либо женщиной.

На первом сеансе я предложил ей представить себе поляну.

*– Я стою на поляне... Трава вся в проплешинах. Высыхая. С поляны нет выхода... Кустарник мешает... Можно только под нижними ветками проползти. Но и там этот кустарник. Он рвет мою одежду. Я вернусь назад.*

*– Но, может быть где-то есть выход, а вы его просто не видите?*

*– Да, сзади проход. Там речка. Видимо, через этот проход я зашла на поляну.*

*– Вот видите – если оглянуться, то всегда можно найти выход! Может быть, вам хочется что-то сделать на поляне? Может быть, полить траву, чтобы она не была такой сухой?*

– Я пойду к речке. В воде детская лейка. Она далеко – не могу дотянуться. Придется на поляне сломать ветку. Жалко, но придется. Полила, но этого мало. Вырос красивый цветок.

– Может быть вы еще польете?

– Я устала, мне жарко, мне хочется пить. Но в реке вода грязная.

– Как быть?

– Я попью нектар с цветка. Попила, уже не так мучает жажда. Одной скучно, кругом никого нет. чтобы кого-то найти надо долго идти. Я боюсь отходить от поляны. Я не знаю как быстро добраться до людей.

– Думайте, Ольга, думайте. (надолго замолкла).

– Мне страшно одной. Я зову, но никто не приходит.

– А вы придумайте что-то нестандартное. (опять надолго замолкла).

– Может быть, я умею летать? Но я не знаю – в какую сторону лететь. Нужен какой-то знак.

– Может быть, вы полетите вдоль реки. Вверх по течению должен же кто-то жить?

– Я туда лечу. Впереди гора с белой снежной шапкой. Но она не становится ближе.

– Вы ищите людей.

– Там дым от костра. Наверное, там кто-то есть! Но он не приближается... Как будто я лечу на одном месте. Может быть, мне надо отдохнуть?



– Если хотите, то вы можете делать все, что вам хочется.

– Там у реки есть кустарник. Тень. Я устала. Мне хочется есть и пить. Я вижу лодку, но в ней можно спуститься только вниз. Против течения никак.

– Вам надо поесть, попить. Может быть, где-нибудь рядом в реку втекает ручеек?

– Да, недалеко родник. Вода холодная, но вкусная. Здесь есть земляника.

– Теперь поешьте. попейте. отдохните. поспите.

– Да, мне надо поспать. Здесь есть стог сена. Мне нужно поспать, пока жара не спадет.

– Спите глубоко и спокойно. Вы поели, попили и теперь можете позволить себе забыть обо всех проблемах и поспать.

– Кто-то разбудил меня. что-то мокрое мне в лицо. Это собака. большая, черная, но она добрая. Она предлагает меня подвезти. Мне страшно, но я сажусь. И она меня везет вверх по течению. Гора потихоньку приближается. Уже видны домики. Там всего три дома. На улице никого не видно. Все, наверное, дома.

– Наверное, надо постучать. Окно высоко, не дотянуться. Подставила лавку. Постучала, но на стук никто не выходит. И во втором доме то же самое. И в третьем.

– Тогда зайдите в какой-нибудь дом.

– *Это чужой дом. Нельзя входить!*

– *Ну, может быть, им нужна помощь.*

– *Я зашла. Там тепло, видно, что здесь живут.*

– *Что вам хочется сделать?*

– *Мне хочется лечь на кровать. Она мягкая. Почитать книгу. Но я боюсь, что хозяева будут против.*

– *Ну, в таких деревнях люди обычно очень гостеприимны.*

– *Входит хозяйка. Она улыбается мне. И предлагает мне горячие пирожки.*

### *Работа со сложными отношениями с начальством*

Александр, Москва. Пришел ко мне с жалобами на сложные отношения с непосредственным начальником, который, с его точки зрения, хочет его уволить.

Цветок – лилия. Не вызывает никаких эмоций. Ничего не хочет ей сделать. Только считает, что она одинока. И тут эта лилия на его глазах преобразуется в розовую розу. Она тоже одинока и боится, что ее здесь затопчут. Решил ее посадить в горшок и поставить на подоконник. Сделал это, но роза тут же скукожилась. Он понял, что ей здесь плохо. И решил ее посадить обратно, полил и возвел вокруг ограду – чтобы она была защищена от неприятностей.

Живое существо из леса – лошадь. Покормил ее. А потом

вскочил на нее и поехал искать свою дорогу. Нашел грунтовую дорогу и поехал по ней. Солнце начало садиться, но он все время едет вперед... Наступила ночь. Но он не останавливается и едет вперед – лошадь сильная, совершенно не устала и несет его вперед и вперед. И вот впереди небо начало светлеть. И тут образ стал таять и исчез.

Я понял, что это намек на завершение сеанса. Он дал бессознательному команды на движение вперед по жизни – к новому дню. Оно поняло и сказала таким образом, что информации хватит.

В этой психоанимационной работе явно видна связь с жизненной ситуацией, в которой он оказался. Лилия (во всяком случае, у меня) ассоциируется с похоронами и так далее. И когда он пришел ко мне, настроение у него было «похоронное». Но его бессознательное через преобразование лилии в розу дало намек, что все не так плохо, что ресурсы есть и надо просто что-то делать для улучшения ситуации.

Он через пересадку «розы» в безопасное место пытался решить ситуацию через уход от кажущейся безвыходной ситуации. Но бессознательное ответило ему через увядание розы, что это не выход, что это может привести к стагнации его жизни. Он пересадил розу обратно, но надежно защитил от неожиданностей. После этого нашел в себе мощный ресурс (лошадь), которым воспользовался. И через это открыл себе путь к решению проблемы и к новой жизни.

## *Работа по освобождению от символического «мужа»*

Анна, Москва. Не замужем, занимается бизнесом, одна воспитывает сына. Я лечил ее 19—летнего сына от бронхиальной астмы, экзистенциальных проблем, безынициативности и так далее и тому подобное. Но потом она поняла, что и сама нуждается в решении подобных проблем. Я провел ей ряд рефреймингов. Но самым демонстративным и решающим в решении ее проблем явился сеанс психоанимации.

С поляны ведут две дороги. Одна идет по лесу. А другая – по солнцу и там далеко впереди красиво. Хочет пойти по солнечной дороге.

*– Но я боюсь, что там я буду одинока. Что там я буду испытывать жажду...*

*– Но ведь можно подготовиться к этому.*

*– Я возьму с собой сына.*

*– Сына?.. Может быть, он все-таки пойдет своей дорогой? Пусть параллельной, но своей?*

*– Тогда я возьму с собой компьютер и мобильный телефон. Я возьму с собой воду. Мне хорошо!.. Я одела шляпу, чтобы солнце не пекло голову.*

После сеанса сказала, что действительно для нее сейчас важнее карьера, творческая самореализация. И образы соответствуют ее запросам.

Пришла ко мне после двухнедельного перерыва. И сказала, что она просто в шоке: ее жизнь меняется просто на глазах! Ее галерею пригласили на закрытые показы, она «совершенно случайно» в Интернете познакомилась с финном и даже слетала к нему в Финляндию. Чувствует прилив творческой энергии и так далее и тому подобное.

Но у сына опять появились бронхиальные спазмы, он постоянно по ночам кашляет. Оказалось, что как только мама стала устраивать свою жизнь, он начал ее «стягивать» обратно. Мне опять пришлось проводить ему рефрейминги. И только после этого эта символическая «супружеская» связь распалась. И они пошли параллельными, но разными дорогами.

### *Работа с доброкачественной опухолью*

Светлана, Херсон. Лечилась по поводу узла в щитовидной железе. Не замужем и никогда не была. В тесте увидела одинокую, прямую и гордую розу. Дорога представилась ей машинной, посредине среди колея течет вода, грязно идти. Озеро увидела почти прямоугольное. Хотела пойти через него пешком, но на дне много грязи, можно обляпаться. При движении по дороге ее догнала старая «Волга», в которой шофером был отец.

Цветок на поляне – ромашка, погадала, получилось – Да. Из леса на поляну у нее вышло чудище (типа из Аленького

цветочка). Ей захотелось его обнять и погладить. Вместе с чудищем пошли в его замок, там она его поцеловала, он превратился в мужчину. Он предложил ей пойти в город. Я попросил ее найти в этом городе своих родителей. Она ответила, что здесь их нет, мама давно умерла.

Я сказал ей, что в этом городе она жива. Она увидела мать и заплакала. Попросила ее благословения. Затем пошла по дороге до гончарной мастерской, сделала там вазу (мужчина в кузнице сделал себе меч). Затем они зашли в церковь и повенчались. После этого пришли в дом и устроили праздник.

Утром она проснулась, сказала мужчине, что у нее есть недоделанные дела и пошла на ту же самую поляну. Там увидела быка и корову и помыла их (какие-то они все обляпанные). Затем попросила у коровы молоко, в лесу нашла пчел и попросила у них меда. Затем встала лицом к лесу, дождалась, когда из леса выползет змей и накормила его смесью молока и меда. Змей дал ей каплю яда. Она смешала его с остатками меда и молока и медленно выпила.

Затем я предложил ей представить болезнь как предмет. Она увидела камень. Принесла его в дом, нашла сундук, открыла его – он оказался пустой. Положила туда камень, закрыла. На мой вопрос: «Что хочется сделать с сундуком?», она сказала, что он стал уменьшаться. Она взяла его на ладонь, он уменьшился до точки и исчез.

В волшебном магазине нашла себе волшебную флейту.  
– *Какова ее волшебная сила?*

– Если на ней заиграть, то все перестанут ссориться.

– Здорово! А какую цену Вам надо заплатить за нее?

– В зеркальце я вижу ворону... И понимаю, что ее надо поймать... Это и будет плата. Но я с детства боюсь птиц! Бабушка в детстве говорила, что если в дом влетит птица, это к беде.

– Но я нахожу сачок и ловлю ворону. Она мерзко каркает и пытается увернуться. Я ее поймала! Но она огромная и в клетку не входит. Я выламываю пару прутьев. Беру толстые рукавицы, чтобы она меня не поцарапала. И с огромным трудом засовываю ее туда.

– Но ей здесь, в волшебном магазине не место. Я вынесу ее на улицу. И выпущу на свободу. Нет, я не стану ее выпускать!

– Но если Вы оставите ее в клетке, она может умереть от голода.

– Да, наверное. Может быть, ее будут кормить дети охотника. Здесь недалеко он живет. Они согласились. Я оставила ее им. И они обещали заботиться о ней. Но при этом не выпускать из клетки.

Поляна у нее лысая, высохшая.

– На ней неприятно находиться.

– Может быть, вы принесете из леса удобрения, польете поляну водой для того, чтобы это произвело то волшебство преобразования, которое приводит к появлению или возрождению жизни?

*– Да, я нашла ведро. Речка здесь неподалеку. Натаскала воды. Принесла перегной из леса. Посыпала его на поляну. Полила. Трава зазеленела. Теперь здесь уже лучше!*

Затем я ей предложил встать к лесу лицом и ждать – когда из него выйдет живое существо? Увидела косулю. Покормила ее. Косуля ушла обратно в лес. Она пошла по поляне и внезапно увидела кровь.

*– Это кто-то здесь убил косулю!!!* (плачет)

*– Ирина, в этом пространстве все возможно! Вы можете ее оживить. Где то здесь недалеко есть источник с живой водой. Поищите его.*

*– Я взяла ее на руки, она очень тяжелая, я вся в крови. Я принесла ее к источнику. Изо всех сил брызгаю на нее живую воду. плачу и говорю: «Не умирай!»* (опять плачет, теперь навзрыд)...

*– Она вздохнула. Это не косуля, это мама!...* (плачет).  
*Мама вздохнула, открыла глаза, она теперь жива.*

*– Может быть, Вы ее хотите привести к себе домой? или же к ней в дом?*

*– Да мы пошли. Я маленькая, мы сели в троллейбус. Кондуктор. Мы приехали на свою улицу. Зашли в дом. там папа в фиолетовом халате. Он меня начинает подбрасывать вверх... Мы едим белую черешню, я ее очень люблю. А потом папа вырезает из арбуза фигурки и угощает меня.*

*– Вот теперь вы пришли домой! Постарайтесь получить*



удовольствие от этого. Вы помогли маме и теперь у вас все будет хорошо.

### ***Работа с системной красной волчанкой***

Олеся, Тула. Лечилась у меня по поводу системной красной волчанки. На предложение увидеть реку, увидела Оку. Затем внезапно появилось высохшее русло горной реки в Абхазии, где она была раньше. Начала искать воду среди камней, но ее нет.

***– Нет смысла искать. Надо идти вверх.***

По пути появился маленький ручеек. Затем, чуть выше, увидела мощный камень, который перегородил реку.

***– Если я его уберу – меня же смоем!***

***– Может быть, вы используете для этого какую-либо технику?***

Она пригласила подъемный кран. Он поднял камень, вода устремилась в русло. Когда течение установилось и вода освободилась от мути, я спросил ее о том – куда ей хочется пойти?

***– Вверх идти трудно – пойду вниз.***

При предъявлении символ-образа «Решетка»:

***– Я знаю эту комнату – это дом моих родителей. За шкафом есть дверной проем – я могу через него выйти из комнаты.***

Отодвинула шкаф, но пролезть в другую комнату мешает сервант с хрусталем. Проползла под ним.

***– Что вам хочется сделать в этом доме?***

*– Ремонт. Нет, лучше, наверное, все-таки снести! Это барак, шлакоблок, в котором родители прожили всю жизнь и в котором я родилась* (касается головы и говорит, что у нее болит макушка). После этого начала плакать:

*– Я все-таки его снесла, разровняла землю.*

А потом она построила новый дом. Часть крыши сделала прозрачной и в ней поместила свою мастерскую (она окончила институт, получила специальность – дизайнер, но по профессии не работала).

### *Работа с аутоиммунным тиреотоксикозом*

Ольга, Москва. Пришла ко мне с жалобами на аутоиммунный тиреотоксикоз. На консультации глаза слегка навекате, как это и бывает при тиреотоксикозе. В 20 лет она познакомилась со своим будущим мужем. И в это же время у нее стали путаться месячные. При обследовании оказалось что у нее начался аутоиммунный тиреоидит. Сейчас ей 30 лет.

Я сначала провел ей стандартный набор авторских техник, основанных на принципах нейролингвистики. И уже после первых сеансов она отметила, что сердцебиения по ощущениям стали спокойнее, сон стал лучше, нервозность уменьшилась.

На поляне у нее в середине горит большой костер.

*– Он не опасен... Он наоборот согревает... Хочется через него прыгнуть...*

*– Но ведь это делают на праздник ивана-купалы для того чтобы очиститься от нечистой силы.*

*– Да я тоже хочу, чтобы огонь очистил меня.*

*– Но он ведь пока слишком сильный, он может обжечь. Или же может вспыхнуть одежда.*

*– Да, это так! Я подожду.*

Она подождала и только потом перепрыгнула огонь.

В храме увидела стену. И захотела вырыть норку в ней – как у мышки. Затем струей воды размывла стенку. На иконостасе нет черных учителей. На двери в Машину времени образ ее маленькой – 5-6 лет. Обратилась к бессознательному и сказала, что не хочет быть маленькой и попросила стереть этот образ. Затем в МВ увидела, что за полгода до смерти отца постоянно видела сны, что отец умирает (хотя в это время не было ничего такого, что говорило бы, что он может умереть). Затем увидела себя 13 летней с родителями, которые после визита к бабушке со стороны отца разговаривают, что мы никому не нужны.

После семи сеансов пришла и сказала, что с мужем после 8 лет совместной жизни решили разбежаться. Сожалений нет, эмоционально почти спокойна. У нее ребенку 1 год и 3 месяца. После рождения ребенка отношения с мужем становились все хуже и хуже. Муж говорил ей: «Я тебя очень люблю... но ребенок для меня – как младший брат». Ее это, естественно, очень обижало, она пыталась как-то это сгладить. Но у нее ничего не получилось!

По моим ощущениям у нее глаза стали не такими круглыми, что позволяет предположить что аутоиммунная атака на щитовидку уменьшилась. И мне представляется, что когда она, наконец родила ребенка, тиреотоксикоз, который почему-то был нужным ей для получения ребенка стал ненужным. А вместе с ним и муж, как первопричина и носитель болезни, тоже стал ненужным.

Но сама она, понятное дело всего этого не осознавала. И поэтому вынуждена была обратиться к психотерапевту, чтобы получить индульгенцию на изменение жизни. А вместе с ней и освобождение от уже ненужных тиреотоксикоза и мужа.

### *Работа с язвой желудка*

Василий. Приехал ко мне из одного из областных центров. Основная жалоба: большие проблемы с пищеварением – изжога, тошнота, иной раз рвота. При обследовании у него нашли язву желудка. Постоянно принимает лекарства, соблюдает жесткую диету. Но даже при всем при этом постоянно чувствует диспепсию и боли в эпигастрии.

В МВ видит, что родители ссорятся, а он плачет от безысходности. Затем увидел, что сосед-пьяница крепко его схватил за руки и дует ему в лицо сигаретным дымом. И он чувствует свою беспомощность.

Затем увидел событие, когда они с другом были в спор-

тивной раздевалке. Друг приплясывает и смотрит через окно на девочек. И он понимает, что он так себя вести не сможет.

Следующее событие: он баловался в классе, кинул камушек и попал в одноклассницу. Она пожаловалась учительнице. И хотя он не признался в содеянном, все равно был сильно наказан родителями.

Все эти неудачи привели его к мысли, что раскованное поведение опасно и ощущению, что от него ничего не зависит. Это заставило его повернуть в сторону перфекционизма (если я буду самым лучшим, то мне ничто не грозит).

И действительно в течение длительного времени ему удалось быть самым лучшим. Но диплом, который он написал в институте, с его точки зрения был плохим (в реальности получил 5 за него). Это разрушило его самосознание лидерства и заставило его «есть себя», что привело к язве.

После пяти сеансов в январе 2011 года у него резко улучшилось самочувствие (*Я чувствую себя здоровым человеком, хотя боли, конечно же, полностью еще не прошли. Но если они появляются, то быстро и без лекарств проходят*). У него резко повысилась работоспособность. Ездили с женой в Италию и ел как в студенческие годы – поел хорошо, не поел – ладно. И не было никаких неприятностей с желудком. Сексуальная активность повысилась, рабочая активность повысилась (на работе с друзьями после работы занимаемся коммерческим проектом). Настроение боевое – надо заработать как можно больше денег – пока ребе-

нок не мешает.

После этого я еще несколько раз встречался с ним (лечил в его городе мать от рака матки). Оказалось, что он «ел» себя из-за того, что как бы бросил мать из-за девушки (на которой после лечения мамы мной, женился).

После того, как он осознал, что имеет право на свою личную жизнь, у него ПОЛНОСТЬЮ исчезли проблемы с желудком. А мать после операции полностью выздоровела!

***Как бессознательное использует ресурсы психики для выздоровления и освобождения от тяжелых эмоций***

Михаил, Москва. Нейрохирург очень высокого уровня. Пришел с жалобами на язву желудка и повышенную раздражительность.

На первом сеансе на Поляне он увидел зеленые облака и почувствовал себя счастливо и умиротворенно. И потом, после сеанса долго удивлялся – откуда такой образ? Перед пятым сеансом он рассказал, что все время ходил и думал об этих облаках. И в конце концов вспомнил! В 2-х летнем возрасте он умирал в больнице от диспепсии. Врачи ничего не могли сделать и прямо об этом сказали матери: завтра он умрет!

В последнюю ночь (он это очень хорошо вспомнил) увидел сон, где видел небо с зелеными облаками! Наутро, когда

он проснулся, то попросил маму накормить его домашней кашей. А так как у него была диспепсия, то мать спросила лечащего врача – можно ли? Тот сказал, что он все равно умрет, почему бы нет, ему это уже не может повредить. Мать сварила кашу и накормила его. И после этого он пошел на поправку!

После 5 сеанса я уехал на международную конференцию, а он лежал в больнице. И с 16 по 19 сентября ушел в запой. Со слов дочери он повторял, что теперь мне алкоголь не страшен. Сам же говорит, что не помнит, как начал пить (видимо, у него была ретроградная амнезия).

Я сразу заподозрил, что это сработала защита от каких-то сверхсильных эмоций, которые вследствие нашего лечения начали выходить наружу и которые усугубились в связи с годовщиной смерти брата, с которым были полярные отношения.

И на 6 сеансе я сделал ему МВ с просьбой к бессознательному показать причину этого запоя. И оно показало три гроба, которые стояли рядом, в которых находились отец, мать и брат. И на вопрос: **«Как Вы думаете – что это означает для Вас?»**, он ответил: **«Мне надо проститься с ними! И похоронить»**. Я ему сказал:

**«Конечно, Вы в своей жизни сделали много неприятного для них. Как и они Вам! Но они уже в ином мире и не могут у Вас попросить прощения. А Вы можете! Поймите, простите и отпустите их!»** И он это сделал.

То есть этим он завершил незавершенные гештальты.

И все его сложные отношения с папой (был адмиралом флота), матерью (достаточно авторитарной личностью) и братом (который с его точки зрения был намного успешнее его – тот был крупным военным ученым), получили логическое (и принятое в обществе) завершение.

На следующий день утром после сеанса позвонил с благодарностью, что то напряжение и чувство вины, которое им управляло десятилетиями, прошло. Он гулял в парке вокруг больницы и внезапно все отпустило. Если раньше, как только он вспоминал о своих взаимоотношениях с родителями и братом, тут же появлялось чувство вины и «какой же я му-дак!» А сейчас – «Ну, что ж! Все было в жизни. Я не был идеален, да и они были далеки от этого. Поэтому – зачем из-за этого парить себе голову?»

### ***Визит «инопланетянки»***

Уважаемые коллеги! Я недавно получил еще один пример того, как люди используют болезни (даже своих детей!) для достижения своих целей.

Недавно ко мне пришла одна женщина с жалобами, что у нее с мужем после рождения ребенка отношения стали холодными. Вроде бы ребенок был желанным с обеих сторон. У мужа был неплохой мелкий бизнес по производству мебели и рождение ребенка финансово не было для них обремене-



нительным. Но, как достаточно часто бывает, она всю себя посвятила ребенку.

Понятно, что, особенно в младенчестве, ребенок требует очень много внимания и очень уязвим для болезней. И после двух-трех болезненных эпизодов ее «заклинило», то есть она стала все время все делать для того, чтобы ребенок не заболел... естественно, у нее не хватало времени ни на мужа, ни на жизнь.

Я многократно убеждался, что чем более женщина в этом плане становится тревожной, тем больше ребенок «болеет», то есть на самом деле как бы подыгрывает матери – вот такой заколдованный круг.

Родственники с обеих сторон (особенно женщины) говорили ей, что все не так страшно – мол «расслабься и получи удовольствие! Но она «не слышала»! Понятно, что муж обиделся и тоже стал от нее отдаляться – прекратил работать, стал много пить. И ее главный вопрос ко мне был: **«Что мне делать? Может развестись?»** Естественно, я не мог ей ничего прямо сказать. И провел диагностический сеанс.

После введения в гипнотическое состояние я предложил ей представить себе поляну. Поляна вполне обычная. Но

*– Цветок «горячий», вокруг него выжженная земля... Цвет от сиреневого и посветлее...*

*– Может быть Вам хочется его полить?*

*– Его нельзя поливать, он может от жара взорваться. Он пришел сюда наблюдать. Он инопланетное... Он*

*не такой, как все.*

*– Что вам хочется сделать для него?*

*– Ничего.*

*– Но ведь от него трава выгорела и поляне плохо!*

*– Надо его попросить не выжигать траву... (долго – долго думала).*

*– Он послушался и превратился в обычный тюльпан. Но такой он мне не нравится!*

И на этом работа и диагностика была остановлена. После сеанса она спросила меня: *«Что – мне надо сделаться как все?»* Смысл моего совета был таков: *«Нет, стать вроде бы как все! Но оставаться «инопланетной». И выжигать свою жизнь не будете и останетесь сама собой»*. И я видел, что это ей не понравилось.

Горячий цветок явно говорит о том, что она сама выжигает все вокруг себя. Сиреневый цвет цветка явно говорит о скрытой, матовой депрессии. То, что его нельзя поливать, безусловно говорит о ее нежелании что-то изменять, что это ей надо.

И что она не хочет жить как все, она «инопланетянка», она пришла в семью наблюдать, как ее жар губит всех вокруг. И она это делала бессознательно, но специально! Как вы думаете, уважаемые коллеги, пришла она ко мне на второй сеанс?

## *Работа с депрессией из-за смерти матери*

Сергей, Москва, 53 года. Пришел ко мне с жалобами на депрессию. Она продолжается уже полгода. В январе этого года у него умерла мать. Он, естественно, переживал, но не плакал. И в течение трех месяцев после ее смерти он, в принципе, чувствовал себя хорошо – сон был в норме, тяжелых сновидений не было.

Но потом, вроде ни с того, ни с чего он стал задумываться, как мать страдала перед смертью, ему становилось все более и более жалко ее. Он стал плакать, нарушился сон, появились тягостные сновидения, в которых он попадал в безвыходные ситуации. И освобождался от них только в момент, когда опасность нарастала (его догнали и взмахнули ножом, чтобы убить! – он резко просыпался).

Подобное состояние у него возникало в 2010 году, когда он расстался с любимой женщиной. Он страдал чуть ли не целый год, но облегчения не наступало. Тогда друзья насильно приняли его на работу на весьма ответственную должность. И он вынужден был вписаться в коллектив, в рабочую текучку. И постепенно выздоровел!

Понятно, что когда у него развилась эта депрессия, он обратился в психо-диспансер. Ему назначили таблетки, кое-какие процедуры... Ну, и как обычно это бывает при лечении психиатрами и с помощью таблеток – воз и ныне там! Он не

только не почувствовал облегчения, но состояние становилось все хуже и хуже, депрессия нарастала. На консультации был очень ригидным, «Фомой неверующим», хотя и пришел ко мне по «сарафанному радио».

Я провел ему 5 сеансов лечения и состояние в значительной степени стало лучше – на каждом приеме он рассказывал о «мелких» изменениях своего самочувствия. Хотя с моей точки зрения изменения были очень значительными, если учесть – сколько было сделано сеансов и сколько всего прошло времени?

Но депрессия, даже невротическая, ситуационная, уходит не так быстро, как нам хотелось бы. И даже когда ситуация, в результате которой возникло депрессивное состояние, меняется, депрессия проходит не мгновенно. А у него явно были признаки легкой эндогенности этого процесса. И требовалось время.

Но он, будучи в депрессии и глядя на себя и свою жизнь через черные очки, естественно не видел этого. Но на последнем сеансе он активно спорил со мной относительно каких-то моих слов – появилась серьезная энергетика в его словах и поступках. И я надеюсь, что у него сейчас все со здоровьем хорошо!

И я приведу два самых интересных фрагмента моей работы с ним.

В Машине времени он увидел себя в своем рабочем кабинете плачущим по поводу смерти матери. Он вышел к свое-

му двойнику из прошлого и спросил его – что происходит? Тот ответил, что он страдает от мысли – как мама мучилась при смерти! И я посоветовал ему сказать, что каждый человек проходит свой путь. И что если человек умирает – значит пришло его время! Что случайностей не бывает и Бог посылает нас в этот мир. И когда мы выполняем ту миссию, которую он нам завещал, он нас забирает – ни на минуту раньше, ни на минуту позже!

И попросил его помочь ему понять смерть матери, эти ее страдания не на бытовом, а на трансцендентальном уровне. И добиться, чтобы тот НАВСЕГДА перестал плакать по этому поводу! И он сделал это. После сеанса он был очень задумчив, невпопад отвечал на мои вопросы. И я понял, что попал прямо в точку!

Затем я его «поставил» в Заколдованный круг. Он долго топтался на месте и ничего не мог придумать. А затем воскликнул: «Я во сне летаю... Я сейчас засну и вылечу из круга. Вылетел!» Я ему сказал: «Отлично! Теперь приземлитесь на поляне и проснитесь.»

Предмет, который символизирует депрессию – черный камень полметра размером. Я его спросил:

– *Что Вам хочется с ним сделать?*

– *Пусть лежит!*

– *Но ведь он означает ваше горе относительно смерти мамы.*

– *Я на него не могу смотреть.*

– Тогда – что вы хотите с ним сделать, чтобы не смотреть?

– Закопать, чтобы его не видеть больше никогда! Закопал... Убрал лишнюю землю... Посеял траву... Трава выросла и полностью скрыла место, где лежал камень... Но воспоминания о нем остались.

– Естественно! И это нормально. Теперь тот камень, который ДАВИЛ ВАМ НА ДУШУ и вызывал депрессию, обезврежен!

Работа с этим символ-образом, наверное в моей терапии с ним, была самой важной. Он таким образом сделал, чтобы это горе ушло. Но, естественно, на сознательном уровне он будет помнить о матери и ее смерти. Но отрицательные эмоции, которые провоцировали его депрессию, он «закопал».

И напоследок я отправил его на гору эгрегора, где он сказал, что он главный из живущих и получил от рода жезл власти.

### ***Как бессознательное использует «наглядные примеры» для воздействия на поведение человека***

Ольга. Пришла ко мне с жалобами на то, что у нее уже много лет себорейная экзема на лице. И что бы она ни делала – ничего не помогает. Я ей сделал стандартный набор техник на основе принципов НЛП. Но изменений не было.

В МВ увидела себя на природе с первым мужем, грудным

ребенком и его родственниками. И вроде бы веселая атмосфера. Но, поговорив с собой, узнала, что та не уверена в будущем с мужем. И видимо эта работа всколыхнула целый пласт воспоминаний.

После сеанса вспомнила, что перед этим событием муж заразил ее какой-то половой инфекцией. И тут же вспомнила, что у нее в то время под обручальным кольцом появилось воспаление. И она вынуждена была его снять.

И опять тут же вспомнила, что незадолго перед этим читала книгу, в которой художник рисовал красивую женщину и влюбился в нее. И у него воспалилась кожа под обручальным кольцом! И только тогда, когда он написал картину и она ушла из его жизни, воспаление прошло.

Понятно, что редко какая женщина с грудным ребенком решительно разорвет отношения с мужем даже из-за такой явной и грязной измены. Но понятно, что она думала об этом. И ее бессознательное в такой форме «намекало» ей – разведись! А это значит снять кольцо.

С моей точки зрения это еще один прекрасный пример, который говорит о том, что сильные эмоции обязательно в той или иной форме психосоматизируются, используя для этого «наглядные примеры».

А механизм появления и упорного «нежелания» ее себе-реи исчезать, был таков. Внутри нее появилась часть Я, ответственная за обиду, что с ней так поступил 1 муж, изменяя ей. И, как это бывает достаточно часто, ее функция ге-

нерализировалась (все мужики сволочи, они все изменяют женам! И за это им надо мстить!)

И эта часть Я пыталась всем мужчинам за это отомстить (как это бывает у сифилисных больных). И она в жизни неоднократно пыталась разбить связи мужчин, с которыми она сталкивалась по жизни, хотя ей на сознательном уровне они были совершенно не нужны.

Но потом она вышла замуж за прекрасного мужчину, которого и сама полюбила и он ее любит. И чтобы инактивировать эту программу мести, ей пришлось одеть на лицо «пояс верности» – кому она с таким лицом нужна? При этом *с ее* слов муж относится к себорее достаточно равнодушно (видимо его бессознательное тоже понимает, что это гарантия, что она ему не изменит!)

Как вы понимаете, уважаемые коллеги, я не смог ей помочь. И себорея у нее осталась. Но надеюсь, что осознание ею механизма болезни поможет ей в конце концов ее разрушить.

### ***Работа с Виной***

Алексей, Москва. Пришел ко мне с жалобой на постоянно ощущаемое чувство вины за смерть отца. Однажды отец напился, пришел к дому и стал стучать в дверь, чтобы его впустили. Но мать не открыла дверь и запретила это делать детям. Отец пошел в сарай и там повесился!



И в результате у Алексея осталось мощное чувство вины. В МВ он поплыл к этой ситуации, вошел в нее и посоветовал своему двойнику не слушаться мамы. И сказал ему, что во многих случаях надо быть послушным. Но есть такие ситуации, что надо уметь сказать «Нет!» для предотвращения ужасных последствий. И мальчик из его прошлого, не слушая мать, выскочил в сени и открыл отцу дверь. Через несколько дней после этого сеанса он почувствовал, что чувство вины практически исчезло!

### *Работа с психотравмой из прошлого*

Татьяна, Москва. Пришла ко мне с какими-то невротическими проблемами. И она считала, что это связано с изнасилованием, которое она пережила, когда отдыхала в Сочи в возрасте 18 лет. Она на пляже познакомилась с парнем, они прекрасно проводили время. Затем он ее пригласил к себе в номер – послушать музыку. Там они выпили вина, потом долго целовались... А затем он ее «изнасиловал»!

Понятно, уважаемые коллеги, что с ЕГО точки зрения это не было изнасилованием. И, скорее всего, мысль, что ее проблемы связаны с этим «изнасилованием», ей внушили психологи, у которых она пыталась лечиться раньше. Я отправил эту пациентку на Машине времени в это событие. Она поговорила с самой собой ПЕРЕД этим событием. И сказала, что если уж ты идешь на это, то расслабься и получи удо-

вольствие! Та так и сделала.

У моей пациентки ТУТ ЖЕ, буквально сразу после сеанса изменилось ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ отношение к тому событию. Она смогла говорить о том, что тогда произошло, чуть ли не с улыбкой! Изменение ее отношения к этому убрало у воспоминания чувство того, что тогда произошла трагедия. И превратило его хоть и не в рядовое, но эмоционально нейтральное событие.

### *Работа с реактивной депрессией*

Ирина, Москва. Пришла ко мне с жалобами на депрессию, чувство тоски в груди. Эти состояния появились после очередной любовной катастрофы.

В МВ увидела себя сидящей в ресторане с мужчиной. Она видит, что этот ее двойник боится, что не понравится этому мужчине. Я ей посоветовал войти в эту ситуацию, подойти к двойнику сказать ей, что мужчина влюбляется в ответ на любовь женщины. Если она будет любить его, то он останется с ней – от любящих женщин мужчины не уходят! Она сделала это, та согласилась. Затем она увидела, что они взялись за руки и идут довольные рядом друг с другом.

Я пока не имею обратной связи. Но думаю, что ее матриониальное поведение изменилось.

## *Работа для освобождения от детских обид*

Татьяна, Москва. После рефрейминга я запланировал на втором сеансе сделать ей МВ. Перед сеансом она сказала, что вчера зачем-то залезла в шкаф и увидела там старые фотографии. И подумала: «Зачем они нужны?» И все их выкинула!

В МВ она увидела себя пятилетней девочкой, больной простудой, которая идет одна по улице на курорте. Она вошла в ситуацию, поговорила с девочкой. Оказалось, что родители с *маленьким* братиком лежат на пляже, а на нее не обращают никакого внимания.

И она поняла, что эта девочка ревнует родителей к брату и что ее «простуда», скорее всего, простудой не является. Она повела эту девочку в аптеку, купила ей лекарство, вылечила.

А потом сказала ей, что мама с папой тебя любят (также, как и братика). И так же заботились о тебе, когда ты была в его возрасте. И сейчас он еще очень маленький и ему требуется больше внимания, чем тебе. Не ревнуй, а помогай маме ухаживать за братом. Тогда она будет тебе благодарна и у нее больше времени останется на тебя. Девочка так и сделала.

Затем она увидела парня, который ее любил в школе. Она же сама не испытывала к нему никаких чувств, тем более, что он был из очень неблагополучной семьи (она училась в Воркуте). Но я понял, что если она увидела это, то это го-

ворит, что отношения не завершились и надо поставить последнюю точку. Она зашла в ситуацию, поговорила с ней. И та резко и жестко оборвала отношения с этим парнем.

Понятно, что она выкинула фотографии не случайно. Ее бессознательное через это дало ей символическое сообщение, что надо освобождаться от всего старого, изжившего себя. А мы с ней в МВ ответили ему: «Хорошо! Пусть будет так».

### *Работа с пророчествами*

Недавно ко мне пришла на прием Татьяна. Ее направил ко мне один очень известный в Москве хиромант. По линиям на ее руке он определил, что в период от 36 до 38 лет у нее будет серьезный жизненный кризис. А в период от 46 до 48 лет у нее может быть серьезная травма, возможно из-за автомобильной аварии. И он посоветовал ей прийти ко мне для того, чтобы что-то сделать и, возможно, предотвратить такое развитие событий.

Я, скажем так, мягко говоря не совсем однозначно отношусь ко всем подобным наукам. Но понимаю, что если люди тысячелетиями создавали и пользовались такого плана диагностикой, то это происходило не на пустом месте. И, конечно же, в эти пара-науки приходит очень много шарлатанов из-за расплывчатости критериев их работы и возможности на этом, мало что зная и умея, все-таки неплохо зарабаты-

вать.

Но этот хиромант – профессионал. И я очень серьезно отнесся к его прогнозам. И решил, что для того, чтобы изменить ее будущее, мне надо найти те события ее жизни, которые запрограммировали такое течение событий, такое ее персональное будущее. И что если изменить эти события, переписать их позитивно, то можно позитивно изменить ее персональные сценарии. И я ей сделал 3 сеанса МВ в прошлое и один сеанс в будущее.

На первом сеансе в первом сюжете она увидела себя 3-4 летнего возраста, которая боится спать одна в комнате. Она вошла в эту ситуацию, объяснила этой девочке, что если в комнате горит свет и никого, кроме нее нет, то при выключении света никто в ней появиться не может. Она принесла ей ночник и посидела с ней до того, как та заснула.

Второй сюжет – она видит себя уже постарше – где-то 6-9 лет. И мама обвиняет ее в том, что она украла из ее кошелек деньги. Она вошла в эту ситуацию и объяснила матери, что она сама эти деньги истратила, но не помнит об этом (как это и было когда-то – мама думала, что деньги украла девочка. А потом, через некоторое время вспомнила, что сама их потратила. Но скандал уже произошел и моя пациентка получила травму). Мама не стала закатывать скандал и эта девочка из параллельной линии жизни пережила эту ситуацию без травмы.

В третьем сюжете она увидела себя в общежитии, в кото-

ром они жили с родителями и братом. Мама долго не приходит с работы. И они с братом боятся, что она никогда не придет, что она их бросила, она их не любит. Моя пациентка вошла в этот сюжет, успокоила их, сказала, что мама задерживается на работе и что она через час придет. Потом они вместе поиграли и дождались матери.

В следующем сюжете она увидела коридор в бараке. И там ей страшно, так как днем к ней приставал какой-то мужчина. Она переместилась на утро этого дня и предупредила, чтобы та не выходила в коридор.

Затем она увидела себя в садике в 4-х летнем возрасте. Во время дневного сна она описалась и боялась, что над ней все будут смеяться, а воспитатели ругаться.

Она переместилась по времени немножечко раньше, подошла к ней, разбудила, отвела в туалет пописать. А потом уложила ее опять спать.

В следующем сюжете ей 10 лет. Папа с друзьями на кухне пьянствует. Она что-то ему сказала. И отец разъярился и сказал, что она должна его называть на «Вы». Моя пациентка вошла в сюжет и предложила ей ничего не говорить отцу и пойти с ней погулять. Они пошли, поели мороженное и так далее. И когда гости разошлись и пришла мама, она эту девочку привела домой и уложила спать.

И последний сюжет – ей 7 лет и она хочет заниматься бальными танцами. Но мама ей говорит, что ты неуклюжая и у тебя ничего не получится. А когда ты улыбаешься, у те-

бя на щеках появляются ямочки и ты становишься некрасивой (это как надо не любить своего ребенка или же быть таким примитивным, чтобы (особенно) девочке такое говорить!) Моя пациентка вошла в сюжет, подошла к матери и предупредила ее, что дочке говорить такие вещи нельзя. И та сказала что-то другое.

На 4 сеансе я отправил ее в прошлое к уже измененным событиям и она из них выстроила новую линию жизни. Затем она сожгла все старые сюжеты в технике «Кино» и слилась со своим двойником из новой линии жизни. Затем вернулась в Машину времени и поплыла на ней в будущее – в 40-летний возраст. Поработав там, она поплыла еще дальше – в 50 лет. Там, у 50-летней, она попросила какой-либо предмет, который станет якорем, который притянет ее на эту линию вероятностного будущего. И вот как она сама описывает свое состояние в письме ко мне на следующий день.

«Добрый день, Александр Михайлович!

Хочу Вам описать вчерашний сеанс, т.к. он сильно отличался по остаточным ощущениям и сразу эмоции захватывали. Нужно было прийти в себя, что я на данный момент и сделала.

Когда я слилась со своим бессознательным с исправленным прошлым и отправилась в будущее, где мне 40 лет, я увидела женщину на шезлонге, задумчиво глядящую в море. Я стала задавать ей вопрос: «Как ты себя чувствуешь? Случилось ли что-то отрицательное в 35-37 лет?»

Но она продолжала задумчиво, не обращая на меня внимания, смотреть на море. Было очень солнечно и в воде отражались солнечные блики. И в данный момент меня охватила всепоглощающая паника и в мыслях пронеслось, неужели что-то случилось с ребенком, почему она такая задумчивая и мое тело заполнилось полностью тревогой, от чего стало настолько плохо, что я хотела Вам сказать прекратить сеанс и вывести меня из состояния гипноза.

Но я сделала над собой усилие и вернулась к женщине чтобы услышать, что же все-таки она скажет. С трудом выбра-лась из желтого дымового занавеса паники/тревоги и увидев её, поняла что она смотрит на меня и уже второй раз говорит: «Хорошо!» Далее, она смотрит позади меня и улыбается. Я поворачиваю голову и вижу, что к ней улыбаясь идут мужчина и ребенок лет 7-8. Я осознаю, что – это мой муж и сын. Паника постепенно уходит и я успокаиваюсь. (по дороге домой я пытаюсь понять, почему женщина была задумчивой и понимаю, что она просто созерцала мир в тот момент и ей по настоящему было комфортно).

Далее, когда я отправилась в будущее, где мне 50 лет, увидела женщину спокойную, уравновешенную. Она открыла ключом дверь, вошла в дом и попала в большой холл, сначала появилась картинка как она сидит на уютном диване с двумя детьми лет 6-7, далее картинка сменилась и я увидела взрослого сына лет 17-18 и девушку рядом с ним.

Затем, к ней вышел муж, который работал в своем каби-



нете. После этого я позвала женщину и мы оказались в другой комнате одни. Я спросила ее, устраивает ли ее жизнь и она отвечает мне, несколько удивленно, что вполне. Далее я ощущаю, что она очень много путешествовала, и, осознаю, что работает синхронным переводчиком. (у меня закрадывалась мысль, что, тем чем я бы хотела заниматься после 40 лет, а сейчас я работаю менеджером по закупкам и не вижу себя в этом после 40 лет, мог бы стать синхронный перевод в качестве второй, а в последствии и основной профессией). На просьбу дать мне какую-нибудь вещь, даёт зонтик-трость, разукрашенный мелкими цветами, разноцветными ромашками, с зеленым фоном у центра.

По дороге домой я ощущала внутри маленькие волны неконтролируемой тревоги и огромную навалившуюся усталость. Когда я пришла домой, я легла спать, но даже и в тот момент небольшие волны тревоги накатывались, чего не было после трех предыдущих сеансов. После первых трех была усталость, но абсолютный комфорт. Я решила прислушаться к себе утром. Сейчас могу сказать, что утром тревоги не ощущала. Она прошла.

Кстати, когда я слилась со своим новым Я, я резко направилась в храм к Машине времени и увидела как неясное очертание моего нового Я от макушки до пояса отделяется от меня, как бы не поспевая за телом, при его быстром движении. Я остановилась, дав ему слиться с телом воедино.

С уважением, Наталья».

Я думаю, что после этой работы у нее должны измениться линии на ладонях. И эти кризисы из них исчезнут. Буду ждать!

## ***Мат как эффективный способ вбить в голову влюбленного необходимую информацию***

Петр, Москва. Крупный бизнесмен. Пришел ко мне с жалобами на то, что «совсем с ума сошел!». Полгода назад в его фирму пришла работать юристом одна женщина – Марина. Она оказалась очень похожей на его первую любовь, тоже Марину (*«даже кожа у нее такая же, даже пахнет она так же!»*) И чуть ли не с первого дня у него завязались с ней страстные отношения. И полгода он ни о чем не может думать, кроме нее. У него прекрасная семья, двое детей, любимая жена. Он понимает, что Марина не его уровня человек, не «его поля ягодка». И что он ни в коем случае не собирается из-за нее ломать семью. Но ничего с собой поделаться не может!

Оказалось, что 1 Марина была замужней женщиной с двумя детьми. И, несмотря на страстные отношения с Петром, разводиться не хотела. Они встречались три года почти каждый день, но отношения не развивались.

В МВ он настроился на то, чтобы увидеть события, имеющие принципиально-важное значение для появления этой зависимости. И он увидел поляну, на которую они с 1 Мари-

ной приезжали для того, чтобы заняться любовью. Потом он увидел – как знакомится со своей будущей женой – Светланой. И сказал, что она была в него влюблена, а он не очень. Но Светлана была очень красивая, а он уже был готов создать семью, иметь детей и так далее. И он волевым решением бросил Марину и женился на Светлане.

После сеанса Петр сказал, что понял – почему у него появилась такая зависимость от 2 Марины? Несмотря на страстные отношения с ним, она продолжает встречаться с каким-то мужчиной, который с ее слов, влюблен в нее. И что если она его бросит, то он может покончить жизнь самоубийством (очень удобный предлог, который используют люди для того, чтобы сказать «Нет!» на предложение пожениться от любовников или любовниц).

Петр – отличник по жизни. Он с отличием окончил школу. Был с первых шагов успешен в бизнесе. С отличием окончил институт, академию госслужбы. Все женщины были у его ног. А Марина оказалась б. по своей природе. И была «служгой двух господ» (как и 1 Марина!) И эта невозможность полностью завоевать ее, просто вводила Петра в клинч. И некая часть Я, ответственная за «мачизм», сказала, что ТЕПЕРЬ ее надо добиться ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО! Он как танк пытался пробить эту «стену». Он со свойственной ему энергией стремился любой ценой ее положить у своих ног. Но она ему на встречу не шла! И он попал в заколдованный круг, который его мог уничтожить.

Он понял, что 2 Марина для его бессознательного стала свободной версией 1 Марины. Он когда-то принял решение «бросить пить этот отравленный напиток любви». Но когда на его жизненном пути появилась 2 Марина, отношения с ней пошли у него как у давно бросившего пить алкоголика. Он вроде бы отказался от Марины. Но как только он через много лет попробовал. Знакомая картина, коллеги, да? Вот почему любовную зависимость часто ставят на один уровень с наркотической.

Я помог ему понять, что вовсе не обязательно во взаимоотношениях с женщинами быть «круглым отличником». Также я провел ряд рефреймингов на завершение любви к 1 Марине.

В МВ он подошел к себе во время знакомства с Светланой и сказал, что тому надо влюбиться в нее. И тогда в его душе не останется вакуума, оставшегося после Марины.

Но самое главное, что я сделал для него – я сказал ему грубо и по-мужски: «Если Вы будете продолжать отношения с Мариной, Вам п....!» Для человека, который является хозяином своей жизни, это был шок! Как он сказал мне потом: «Вы мне забили гвоздь в голову!»

После этого он уволил Марину из своей фирмы, она уехала к себе на родину. Отношения и ежедневный контакт прекратились. И как сказал Гоша Куценко: «С глаз долой – из секса вон!» Он опять отказался от «напитка любви». И надеюсь, что у него не только ремиссия.

## *Машина времени для избавления от излишнего жира*

Если в Машине времени человек видит фотографию, то надо предложить увидеть ее на экране МВ. И предложить человеку представить, что он перемещается в то время, когда делалась эта фотография. Затем войти в нее и как бы оживить ее. И работать как с обычным воспоминанием.

Одна моя пациентка, которая лечилась у меня от избыточного веса, увидела на экране фотографию, которая была сделана тогда, когда ей было три года. Она тут же вспомнила, что перед тем, как эта фотография была сделана, ее любимая собака запрыгнула на нее передними лапами. И спихнула ее с места, она в результате чуть не упала. Родители в это время засмеялись и сказали, что надо набрать вес, чтобы устойчиво стоять на ногах. И мы поняли, что это как раз та программа, которая в настоящем заставляет ее набирать вес. Она работает коммерческим директором в крупной компании. И она должна быть «солидной».

Она «оживила» эту фотографию, вошла в нее и поговорила с самой собой трехлетней, что это была родительская шутка, что чтобы твердо стоять на ногах, вовсе не обязательно быть толстой.

Следующим сюжетом в МВ было событие, которое произошло с ней тогда, когда ей было 20 лет. Они в это время

переехали в Москву и денег в семье не хватало даже на еду. И она увидела себя голодной (в это время у нее на глаза навернулись слезы). Я понял, что у нее этот голод включил архетипические программы, которые нам достались от предков и которые вынуждали их набирать жир для выживания в голодное время. Она зашла в МВ и сказала этой девушке, что это временно, что не надо из-за этого включать программу набора жира на всякий подобный случай.

Когда она пришла ко мне через неделю, то сказала, что аппетит очень сильно уменьшился, что ей даже приходится заставлять себя есть для энергии. И что она за неделю сбросила 5 кг. С начала лечения она уже сбросила почти 10 кг.

### *Работа с посттравматическим страхом*

Павел, Москва. Пришел ко мне с жалобами, что у него нет ни к чему интереса, что не знает – чем заняться? Не имеет работы, но «активно» ее ищет. То есть рассылает резюме везде, куда только можно. Но самое главное – ходит на собеседования ТОЛЬКО туда, где его точно не примут. Или на те вакансии, которые он ТОЧНО не хочет занимать.

После школы родители отправили его учиться в Америку. И там его жестоко избил группа подростков. В результате он получил сильное сотрясение мозга, перелом костей черепа с травмой и опущением из-за перелома глаза. Прошел через череду операций, глаз поставили на место. Но. После всего

этого он вернулся домой и как бы забился в «норку».

Тестирование показало, что часть Я, ответственная за самосохранение решила, что лучше ничего не делать – целее будешь! И я понял, что чувство незащищенности делает все, чтобы он не выходил в мир. И, чтобы преодолеть это, я сделал такую работу.

В МВ он пошел к самому себе за несколько месяцев до драки. И посоветовал своему двойнику заняться боксом. Двойник так и сделал. А потом раскидал всех этих драчунов по сторонам. Затем в технике «Кино» мы стерли этот эпизод его жизни из эмоциональной памяти. После чего он слился со своим двойником и пошел по этой новой линии жизни в будущее.

И самое важное – после сеанса я посоветовал ему пойти в спортивную секцию и реально начать активно заниматься боксом! Я уверен, что все это придаст ему уверенности в том, что больше

ничего подобного случившемся в Америке в его жизни не произойдет! А, значит, можно спокойно возвращаться в реальную жизнь!

### ***Работа с последствиями не-до-выбора***

Одна моя пациентка в МВ увидела то событие своей жизни, когда у нее произошла ключевая беседа с возлюбленным, после которой они расстались. В реальности она очень силь-

но потом страдала. И эти страдания во многом повлияли на ее жизнь. Она переместилась на МВ на несколько часов до этой встречи и уговорила виртуальную Я провести эту встречу по-другому. Та согласилась *с ее* доводами.

Затем она из МВ увидела – как виртуальная Я беседует с молодым человеком так, как она ей посоветовала. И после того, как они расстались, она догнала гордо шагающую виртуальную Я и спросила ее: «Как ты себя чувствуешь, как настроение, какие теперь планы на будущее?» И та ответила ей, что очень рада освобождению и теперь будет строить свою жизнь по-другому.

В этом случае можно вполне уверенно утверждать, что история жизни данной пациентки действительно изменилась. И «заноза» удалена! Но для того, чтобы еще сильнее закрепить эту новую линию, можно проследить ее дальше – в будущее на неделю, месяц, год и так далее. И каждый раз входить в эту новую линию, подходить к себе и спрашивать о том, как дела, довольна ли она тем выбором, который совершила. А потом слиться с ней и пойти в будущее.



# **Глава 101. Работа с психологическими и соматическими проблемами, связанными с трансгенерационными программами**

В настоящее время мы имеем ряд четких доказательств, что жизнь прошлых поколений отражается и на жизни живущих (об этом я подробно писал в 11 главе). И в этом нет никакой мистики – это влияние идет через культуру, через семейные мифы и так далее и тому подобное. И если прабабушка была тревожным человеком, то она воспитала бабушку тоже тревожной (зачастую еще более тревожной, чем сама). А внуки могут стать тревожными в патологической степени.

В бессознательном каждого человека есть субличности всех значимых людей и всех еще известных семье предков. Когда я вспоминаю свою бабушку, то у меня тут же на экране внутреннего пространства появляется ее образ. И этот образ вполне можно назвать архетипом – для меня. Если я работаю с ним, то я могу успешно и быстро решить все свои пробле-

мы, которые были связаны с нею или же запущены во мне в связи с ней.

## *Коррекция зависимости от трансгенерационных связей*

В каждой семье есть коллективное семейное бессознательное. Для того, чтобы войти в контакт с ним можно предложить пациенту взойти на высокую гору с плоской вершиной, которая теряется в облаках. Там, на этой вершине, находится его эгрегор – как бы дух его семьи, состоящий из духов всех уже умерших и еще живых родичей. И здесь может быть много вариантов работы.

Например, одна моя пациентка, которая никак не могла забеременеть, обратилась к членам эгрегора и спросила – почему ей не позволено забеременеть? И кто-то из ее предков сказал, что это расплата за грехи тети по материнской линии. Она сказала им, что она сама то в этом не виновата, что если она не родит, то эта веточка семьи «отсохнет». И попросила помощи у других членов эгрегора. Ей эту помощь дала бабушка с материнской стороны, передав ей дух ее будущего ребенка. Я не имею по ней катамнеза. Но думаю, что в результате она должна была забеременеть и родить ребенка.

Также на ней можно пойти через трансгенерационные связи во время до своего рождения. И обращаться к своим

предкам как посланец из будущего, который просит их не делать то, что они делают в это время и то, что в результате воздействует на судьбы их потомков. Можно через это менять обстоятельства рождения и переписать перинатальные матрицы.

Таким образом, человек может поменять не только свое прошлое, но и генерационное прошлое. И через это эффективно оборвать проклятие поколений. Например, эту работу можно проводить с «раковыми» семьями, в которых из поколения в поколение ее члены умирают от рака. Вначале надо часть Я, ответственную за раковую установку, перепрограммировать. А затем сделать ее матрицей, которую семейный эгрегор копирует и передаст другим членам семьи.

Если у пациента есть конфликт с кем-нибудь из живущих родственников, то он может встретиться с ним и другими членами эгрегора на этой горе. И провести процедуру решения конфликта так, как предлагает Хелингер – сделав расстановку. Пациент представляет всех значимых людей и взаимодействует с ними.

Он должен рассказать психотерапевту – где сидят родственники, во что они одеты, как взаимодействуют друг с другом. Говорит с тем лицом, с которым он конфликтует и рассказывает – как на этот разговор реагируют предки, что они говорят. И, в конце концов, с помощью своих предком он вполне может найти решение проблемы. Это взаимодействие в символическом пространстве безусловно отразится

в реальном последующем взаимодействии с тем человеком, с кем есть конфликт.

## *Работа с трансгенерационными программами и перинатальными матрицами*

Я как-то лечил Андрея из Краснодара. Он очень ревновал жену к ее бывшим мужчинам. У них появился ребенок и он понимал, что это может разрушить семью. И пытался решить эту проблему у разных психологов или же подавить это при помощи ребефинга. Но что-то его не пускало к плоду. И в это время рядом с ним появлялся нож. Он сильно пугался и уходил из этого периода своей жизни.

Во время сеанса МВ мы прошли до 2-х месячного эмбриона. Он увидел вполне сформированного ребенка (такого, каким ребенок бывает примерно в полтора года), только очень маленького. Он хотел с ним поговорить, но ребенок отвернулся от него. Затем мы пошли дальше к моменту зачатия. Оказалось, что в реальности мать хотела сделать аборт. Он переместился на машине времени к моменту зачатия и поговорил с мамой. Он сказал ей, что она беременна и он является ее ребенком, только из будущего. И попросил ее сохранить его, даже не думать о аборте. Она согласилась.

После этого он вернулся к плоду и тот ему улыбнулся. И тут же значительно вырос. Взрослый Андрей стал подготавливать ребенка к родам – объяснять ему что и как будет? И

чтобы тот не боялся. Но в этот момент рядом с ними появился нож. Я понял, что раз угроза аборта снята, то это символ обрезания пуповины. Я попросил Андрея выйти из машины времени во время родов и проследить, чтобы пуповину не обрезали – сама через сутки высохнет и отвалится. (Это действительно так. Наш внук родился родами в воду у нас дома. Когда родился послед мы его положили в кастрюлю рядом с ним. А утром пуповина у его тела высохла как деревяшка. И я ее руками ПЕРЕЛОМИЛ!)

Через примерно три месяца после лечения он мне позволил и сказал, что ревность практически исчезла. Что жена забеременела и они счастливы!

### ***Прерывание проклятья поколений. Работа с родовым незавершенным гештальтом***

Недавно я во время одного мастер-класса работал с женщиной, у которой практически единственным болезненным симптомом была боль и скованность в шее.

И когда она сказала мне, что хочет с этим поработать, я внутренне хмыкнул (тоже мне проблема!) Но я прекрасно понимал, что под этим внешним слоем вполне могут находиться очень серьезные проблемы. Она также считала, что ее проблемы связаны с внушением бабушки, что она ходит, как ходил дедушка, говорит и смотрит как он когда-то говорил и смотрел. И она заявила, что хочет освободиться от этих

внушений, так как чувствует, что они ее программируют.

Я решил сначала сделать ей рефрейминг. А потом предложить ей войти в эгрегор, найти там бабушку и сказать ей, что я есть я и я хожу как сама, а не как дедушка. И попросить ее отказаться от своих слов.

Во время рефрейминга я обратился к части Я, в результате деятельности которой появились боли в позвоночнике. И как только я обратился к этой части Я, у моей пациентки началась чуть ли не истерика, полились слезы, участилось дыхание. И она тут же сказала мне, что поняла причину этой болезни. После того, как я вывел ее из гипноза, она сказала, что это связано с дедушкой, которого в 1946 году в Китае, куда он сбежал от советской власти, нашли и повесили чекисты.

И я понял, что ее проблемы с болью и скованностью в шее (и конкретно в сочленении между седьмым шейным и первым грудным позвонком) могут быть связаны с родовым незавершенным гештальтом. Если человека вешают, то разрывы и вытяжения возникают именно в этом месте. Эта моя пациентка занимается родологией и тоже знает, что значительная часть проблем, с которыми сталкивается человек, связана с теми проблемами, которые были в роде.

Также она сказала, что и ее братья, не только она сама, несут на своих плечах этот груз трагедии, которая произошла с дедом. Она сказала, что в роду все ее братья вскоре после родов умерли. И из-за этого фамилия может исчезнуть.

Я решил, что надо поработать с ее эгрегором. И лучше всего это начать с МВ. Она сразу же попала в 1946 год. И увидела своего деда, который занимался какими-то своими делами. Я ей сказал, что надо предупредить деда о возможном аресте. Она сделала это. Дед поверил ей и уехал обратно в Казахстан к своей семье. Там он некоторое время скрывался. А потом как-то реабилитировался.

Затем я перешел к психоанимации и попросил ее представить гору эгрегора. Я решил, что работа с дедом завершена и ей надо освободиться от программирования бабушки. Она взошла на гору и сразу же, без моего предложения, увидела бабушку. И та сказала, что деда здесь нет, и она не может соединиться с ним. Я сразу же понял, что дух деда застрял где-то в прошлом. Я сказал пациентке, что пока род развивается, гора все время растет. И что внутри этой горы есть спиральная лестница, по которой можно спуститься вниз и найти деда. По каким-то причинам он не может вернуться сюда и из-за этого у нее и у ее рода и появились проблемы.

Я предложил ей взять проводника и пойти вниз по спиральной лестнице горы эгрегора. Проводником вызвался идти ее прадед. Они спустились в 1946 год и увидели, что дед закрыт там в камере. Они с прадедом помолились богу и он помог им открыть дверь. Они привели деда на вершину горы и бабушка наконец-то соединилась с ним.

И после этого я попросил ее собрать весь эгрегор (и еще живущих и небожителей), встать в круг и сказать, что род

стал угасать, что фамилия не продолжается. И, видимо, это было связано с тем, что дух деда застрял в 1946 году. Но она привела его обратно в эгрегор. И попросила эгрегор, ради будущего всего рода остановить это проклятие. Эгрегор обещал ей это сделать. И после этого она с духами еще живых спустилась с горы. И там стоял большой дом, который поместил их всех.

Когда я работал в МВ *с ее* проблемами, то работал с личностными слоями *ее* бессознательного. И снимал внушенную бабушкой зависимость от смерти дедушки (раз я так же хожу, так же говорю – я такая же, как он. И если его повесили, то и у меня должны быть проблемы именно с этим местом в позвоночнике). И после того сеанса, когда она помогла дедушке избежать смерти, я сказал ей, что «теперь у вас упал этот груз с плеч».

А на горе я работал *с ее* эгрегором и освобождал от трансгенерационных связей. Поэтому так получилось, что ей пришлось освободить дух деда из заключения (хотя она до этого в Машине времени помогла ему избежать повешения).

Я пока не имею анамнеза, но думаю, что эта работа, хоть и была кратковременной, поможет не только ей, но и всему ее роду освободиться от этого проклятия поколений.

Таким образом, лечение проблем с позвоночником, в принципе ничем не отличается от лечения других психосоматических расстройств и психосоматозов. В Волшебном магазине пациента надо стимулировать купить волшебный



корсет, который будет давать ему волшебную поддержку.

### ***Пример работы с алкогольной со-зависимостью как с трансгенерационной проблемой***

Ольга, Москва. Пришла ко мне с жалобой, что весь род со стороны отца пьющий. Сама много лет жила с умным мужем, но который деградировал, не работал и в конце концов спился. Она много лет (непонятно для себя) это терпела, сама тянула семью. Но в конце концов на фоне нашей психотерапии ушла от него. И теперь боится, что ее умный сын пойдет по тому же пути.

Ее старший дядя со стороны отца умер от алкогольного цирроза печени. Ее младший дядя тоже умер, тоже практически от этого. Ее отец (ему 67 лет) тоже сильно пил, когда работал шофером на автобазе. А когда вышел на пенсию, стал пить еще больше. И чувствуя, что не может остановиться, недавно обратился к ней и матери, желая закодироваться.

Ее бабушка сама сильно пила и поила детей. И когда ей говорили – мол, что ты делаешь? Она оправдывалась, что они же работают и ничего плохого в том, что она нальет им с устатку, нет. Когда были в семье праздники, они перепивались и ссорились. Ольга говорит, что практически не пьет потому, что как выпьет, из нее лезет агрессия.

Я отправил ее на гору эгрегора. Она стала подниматься, но по дороге очень много змей. Она вооружилась палкой,

чтобы они не укусили и можно было отбиваться. На вершине увидела свой род – все в белом. Среди них увидела молодую девушку, всю побитую, с синяками и очень худую, с черными волосами (Странно! У нас в роду все светлые).

Она объяснила роду – зачем пришла? И сказала, что в прошлом, видимо, что-то произошло, что сделало род алкогольным. Вызвался проводником крупный мужчина, которого она не знает, из прошлых поколений. Они пошли по лестнице. И дошли до 1867 года. Она хотела пройти мимо, но что-то ее заставило вернуться к этой двери. Там она вошла в месяц май. А затем в 18 число.

И там она увидела эту избитую девушку. И ее отчима, который избивал ее мать. Отчим говорил что мать родила эту девочку от какого-то южанина. И он не мог ее простить, хотя это было и до него. И эта девочка подавала самогонку и отчиму и матери, чтобы скорее уснули и чтобы ее не били. И сказала Ольге, что так они быстрее умрут и дом останется ей.

Я попросил Ольгу сказать ей, что она совершает грех убийства и это перейдет на ее детей и ее род. И что этого делать нельзя!

*– Но она говорит, что ей плохо.*

*– Посоветуйте ей как-то поступить по другому.*

*– В этой же деревне дом сестры матери... Она очень благочестивая, в доме везде иконки... И я посоветовала ей уйти к тете и жить с ней. А они, мол, будут продолжать пить, драться и сами быстро умрут. А на тебе*

***не будет проклятия!***

И эта девочка ушла к тете. Затем Ольга просмотрела – как пошла ее жизнь по-другому, без проклятия... как ее дети росли и жили без проклятия. И она по роду поднялась до настоящего дня и на вершину горы эгрегора.

И еще до того, как я сказал, что надо объявить эгрегору, что она сняла это проклятие поколений с рода и надо сделать ритуал его снятия, она увидела на всех членах рода как бы одетую на их белые одежды рыболовную сеть. И она ее содрала. А затем спустилась с горы эгрегора.

После сеанса практически в шоке: «Очень сильно! Я не ожидала такого!» И сказала что она только что поняла – почему у нее с алкоголем всегда так – как только она чуть выпьет, ей хочется спать. Что это как раз связано с этим снятым проклятием!

### ***Работа с гипер-опекой детей как с трансгенерационной проблемой***

Галина. Лечится у меня по поводу полиартрита. Я ей сделал уже около 10 сеансов и аутоиммунная атака значительно уменьшилась – суставы перестали болеть и даже визуальную припухлости уменьшились

И вот она пришла на очередной сеанс и сказала, что умер ее двоюродный брат, которого его мать безумно баловала и пылинки сдувала. В результате – наркотики, год тюрьмы и

никчемная жизнь.

То же самое с ее слов делает ее 68-летняя мама со старшим братом. Он женат, но нигде не работает. Хочет пойти работать на маленькую зарплату, но мать не пускает – *«Стыдно работать за такие деньги. Лучшие я буду работать и помогать ему»*.

Галина беспокоится, что как бы и у нее с детьми не было такого развития их жизни. И видит, что элементы ее гипер-опеки над младшим сыном есть и они уже в той или иной мере проявляются в его безответственности. И я решил поискать в ее роду какие-то события, которые запустили эту гипер-опеку.

Поднималась на гору эгрегора очень тяжело. Дикие камни, нет жизни. На верху обратилась к эгрегору и попросила кого-либо из рода, через которого или из-за которого появилось это проклятие, стать проводником. Вышла уже давно умершая бабушка. Галина сильно заплакала. Пришли туда где, бабушке 15 лет. И она увидела, что отчим бабушку не любил и таскал ее за косы. И однажды даже эту косу вырвал!

Она подошла к этой девочке и сказала, что ей нельзя здесь жить – это может отразиться на ее детях. Что если она не уйдет отсюда, то будет над своими детьми трястись и давать им свою любовь в чрезмерном количестве – ведь самой-то не досталось – так пусть хоть дети получают это.

Но 15-ти летняя бабушка не хочет уходить – как же без меня будут сестры? А мама много работает и сестры останут-

ся без присмотра. Говорит, что очень страдает из-за того, что отца нет. Тогда я попросил ее вызвать отца из эгрегора. Отец пришел к ней, обнял ее и сказал, что ей действительно надо уйти из этого дома. Но бабушка все равно отказывается.

Тогда вмешалась мама и сказала, что она сама справится с детьми. И только после этого отец увел ее к сестре, которая живет в этой же деревне.

После просмотра новой линии на вершине горы я сказал Галине, что надо снять проклятие ги-пер-опеки с рода. Она увидела его в виде какого-то прозрачного материала. Но она его не может ухватить руками. Тогда бабушка подала ей край и только тогда она смогла содрать его с рода. И потом сожгла. На спуске увидела что гора стала зеленой, камни исчезли и она очень легко спустилась с горы.

На следующем сеансе сказала, что после сеанса ее всю трясло, болела голова. По мере усиления головной боли появлялась активность ЖКТ. И ее прошибал понос. После этого на некоторое время голова переставала болеть. И этот цикл у нее повторялся много раз. Она сказала, что может быть это в такой форме выход эмоций. И что у нее что-то подобное было при лечении гомеопатией. Я же ей сказал, что это может быть сопротивление. Но бессознательное подтвердило, что это форма очищения.

Я привел примеры работы с горой эгрегора. Но также для этого можно использовать «Спиральную лестницу» или «Машину времени».

# Глава 102. Обучение саморегуляции

Выше я говорил, что четвертым этапом работы психотерапевта должно быть обучение пациента саморегуляции.

Мне представляется, что каждый активно работающий врач должен владеть методиками обучения своих пациентов саморегуляции и периодически проводить специальные курсы для обучения своих пациентов этой чрезвычайно важной для них технологии.

Обучение пациентов саморегуляции позволяет нам добиться многих целей. Одна из них – перенос ответственности за свое состояние с терапевта на самого человека. Многие наши пациенты настолько исстрадались от своих проблем и болезней, что улучшение своего состояния в результате терапии целиком и полностью связывают только с врачом. И, естественно, боятся оторваться от него надолго, т.к. не без оснований предполагают, что им опять станет хуже.

Если же терапевт обучит их методикам саморегулирования и пациенты убедятся в том, что кое-что в деле оздоровления зависит и от них, то в результате они с большей смелостью берут ответственность за себя на себя. И убеждаются, что теперь они не просто щепки на волнах житейского моря, а, хоть и маленькие, но кораблики – с рулем и парусами,

плывущие к своей «земле обетованной». Естественно, что в этом случае рецидивы болезни будут намного реже.

Американский ученый Рихтер в 1957 году провел такой опыт. Он брал партию крыс и запускал их в бассейн с гладкими стенками и наполовину заполненный водой. Крысы плавали в нем до тех пор, пока не начинали тонуть. Тех, кто держался на воде дольше всех, он забирал из бассейна, кормил и давал отдохнуть.

Через некоторое время он запускал в бассейн новую партию крыс и среди них тех, что были спасены в первом опыте. Результат был просто поразительным! Спасенные в первом опыте крысы держались на воде намного дольше тех, которые были в бассейне впервые (и даже чем сами они при первом «купании»).

Видимо в мозгу крыс отпечаталось, что чем больше они будут сопротивляться смерти, тем вероятность спасения больше. Поэтому у них не было чувства неизбежности смерти. **Надежда удесятирила их силы!**

Основная масса людей, спасающихся после кораблекрушения на лодках, погибает в течение первых трех дней, хотя твердо доказано, что человек может существовать в море без воды и пищи неизмеримо дольше. Но эти люди теряли надежду и вследствие этого быстро погибали. Таким образом действительно: ***Надежда – самый лучший из докторов!***

Поэтому мы при работе с пациентами должны говорить, что они должны забыть это «подлое» и удобное выражение

«**Не могу!**» И говорить, что на самом деле оно является замаскированной формой слова «**Не хочу!**» М. Эриксон в этих случаях говорил своим пациентам: «А если бы я на тебя наставил ружье, ты бы смог это сделать?» И, конечно же, пациент понимал, что если вопрос ставится так – или я научусь это делать или умру, то он сделает это. И надо помогать нашим пациентам найти такую мотивацию, которая сподвигнет их на саморегуляцию своей жизни.

Мы должны учитывать, что в связи с развитием общества и поднятием общего уровня образованности и культуры у наших пациентов, их перестает удовлетворять рабское подчинение другим людям в деле оздоровления. Гипнотизеры с демонической внешностью и черными как уголь глазами в настоящее время котируются только у очень отсталых людей.

Люди растут не только телесно, но и психологически. И это относится не только к отдельным индивидам, но и Человечеству в целом. Мы становимся более «взрослыми». Экология Человечества меняется и на сцену постепенно выходит Человек разумный. А одним из самых важных его отличий от неразумного является способность учиться на своих ошибках, надеяться только на свои силы и добиваться поставленных целей без опеки других людей. Такого человека можно назвать саморегулирующимся.

Вы, уважаемые коллеги, наверное согласитесь с тем, что на самом деле борьба за здоровье (если наш пациент ее проводит) по большому счету называется саморегуляцией. Даже



утренняя зарядка является его личным вкладом в здоровье, так как он сам регулирует свой жизненный тонус. И ее безусловно можно назвать методом саморегуляции организма.

Главное, чтобы человек занялся регулировкой себя серьезно и надолго! И, если это по-настоящему серьезный его выбор, то он неизбежно приведет к тому, что начнет жить более здоровой жизнью.

Стратегическая установка, которая помогает людям стать более здоровыми (а, значит, не попасть на лечение ни к психиатру, ни к психотерапевту, ни к терапевту) – саморегуляция как принцип жизни. Забота о себе и своем здоровье должна стать прерогативой самого человека.

Поэтому я отношу к саморегуляции и бег трусцой. Ведь, действительно, в этом случае человек берет на себя ответственность за свое здоровье и, как может, но регулирует его. Следующим этапом его заботы о здоровье, вполне возможно, станет желание наладить более здоровое питание. А потом уже он придет к той или иной форме воздействия на свою психику.

Вообще, я понимаю саморегуляцию как процесс постепенного психологического взросления, когда человек берет ответственность за последствия своих поступков на себя. И моя концепция саморегулирования на самом деле является программой психологического взросления тех людей, которые решили эту концепцию применить на себе.

Но работа со своим телом является только одной частью

саморегуляции, как бы Инем. Второй частью (Янем) является психическая саморегуляция. И как неразделимы в жизни Инь и Янь, так должны быть неразделимы физическая и психическая саморегуляции.

Психическая саморегуляция позволяет организовать свои мысли наилучшим образом и сделать их активно – действующим фактором организма, направляющим нас к здоровью наиболее легким, быстрым и надежным путем. Это принцип отношения к жизни, когда человек ищет причину проблем не во внешнем мире, а внутри себя. В этом случае человек начинает активно приспосабливаться к той реальности, в которой живет, не через изменение этой реальности (как это делает подавляющее большинство людей), а через изменение себя.

Через это человек переходит от пассивно-оборонительной тактики относительно лечения своих болезней к активно-наступательной. А военная стратегия говорит, что если только обороняться от неприятеля, войны никогда не выиграть. Этот принцип полностью приложим и к избавлению от болезней и восстановлению здоровья.

Я считаю, что научиться саморегулироваться в истинном смысле этого слова – это самое главное, что должен добиться каждый человек в своей жизни, если он хочет быть здоровым и добиться желаемого.

Очень многими опытами доказано, что в глубоком гипнозе можно управлять некоторыми вегетативными функция-

ми загипнотизированного. В этом случае власть над тем, что нормально подлежит управлению мозгом пациента, переходит к гипнотизеру. Но если телом человека может управлять гипнотизер, с тем же (и даже лучшим) результатом это может делать сам человек!!!

На основе своего многолетнего опыта обучения саморегуляции я могу подтвердить: «Действительно: самовнушение – сверхмощная сила, что имеется у каждого!» Но ее возможности мы используем не больше, чем на доли процента. Только малая толика этой силы периодически работает внутри нас, да и то, чаще всего, в отрицательную для нашего здоровья и самочувствия сторону. Это связано с тем, что многие из нас даже приблизительно не знают того, чем они обладают.

Как показывает мировой опыт в этой области, человек, поверивший в себя и узнавший себя, становится практически всемогущим! Освобожденный мозг способен на то, что в обыденном сознании называется чудом. Но это никакое не чудо, ибо основывается на знании и собственных усилиях.

Человек может в очень широких пределах регулировать свой организм. Все функции человеческого тела поддаются сознательной коррекции. Человек может сам (без лекарств и внешней помощи) снять любые боли, воспаления, болезни и опухоли, может воздействовать на обмен веществ и нервную регуляцию.

И одна из самых простых и легко-достижимых технологий саморегулирования – обучение релаксации.

По идее с помощью бихевиоральных технологий снимаются только симптомы болезни. А причина вроде бы при этом не затрагивается. Но в мире 90 процентов психотерапевтов ориентированы когнитивно-бихевиорально. И это безусловно позволяет нам говорить что это не так, что эти методы каким-то образом ломают механизм болезни. И позволяют человеку встать на «путь исправления».

Бихевиористы говорят: «Удивительно, но факт – научив человека механизму систематической релаксации, мы избавляем его от большей части, казалось бы, сложных проблем». Например, В. Райх считал, что как только снимается мышечный спазм, та проблема, которая привела к этому зажиму, исчезает.

И это действительно так. Глубокая релаксация опосредована парасимпатической нервной системой и обладает терапевтическим эффектом потому, что с физиологической точки зрения является полной противоположностью стрессу, который обусловлен активацией симпатической нервной системы.

А. Александров (1997) считает, что постоянное практическое применение методов релаксации может способствовать снижению активности лимбической и гипоталамической области мозга, что приводит к общему снижению тревожности у занимающихся.

Данные Дж. Эверли и Р Розенфельда (1985) говорят, что систематическое применение релаксации может в конечном

счете привести к устойчивому снижению доз принимаемых лекарственных препаратов. Также они отмечают, что глубокая релаксация оказывает на некоторых людей инсулиноподобное действие и может вызвать у них снижение уровня сахара в крови.

Использовать саморегуляцию пациента для потенцирования лечения можно следующими моими техниками:

- Чистка Храма
- Я хороший и здоровый
- Внушенные самовнушения
- Самовнушения (типа самовнушений по Э. Куэ)
- Работа с Внутренним Ребенком
- Интроскоп

Более подробно о саморегулировании организма и обучении ей пациентов смотрите на моем сайте в моих книгах: «Стратегия саморегулирования», «Психологический женственность», «Саморегуляция НЕКСТ».

По обучению психической саморегуляции читайте мои книги: «Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста», «Наука радости или 77 правил обретения физического, психического и социального благополучия».

Для помощи пациентам в обретении смысла жизни и трансцендентальности советуйте им читать мои книги: «Ноосфера – религия разума», «Всемогущий разум: Человек и его место во Вселенной».

## Глава 103. Завершение лечения

После лечения должен пройти некий инкубационный период, когда вызванные психотерапией изменения ассимилируются бессознательным, «перевариваясь и усваиваясь» личностью человека. И, если психотерапия была проведена в полной мере (не по срокам, а по качеству), это приводит к переходу этого количества в новое качество.

Возможно, что для этого перехода нужна небольшая встряска, стресс (хоть положительный, хоть отрицательный). Или же человек должен пройти какое-то медикаментозное или инструментальное лечение, которое он ни разу до этого не пробовал. Особенно это актуально при психосоматозах (например, в случае пояснично-крестцового радикулита – пройти мануальную терапию). Психотерапия разрушает психологический компонент психосоматоза, а инвазивное лечение ставит на место то, что «вывихнулось».

После окончания последнего сеанса терапии я обычно даю своим пациентам такое напутствие, которое закрепляет эффект лечения и защищает его от уныния при рецидивах:

*«Все то, что мы делали на этих сеансах пошло внутрь Вас и меняет Ваше бессознательное в желаемую Вами сторону. И, естественно, это процесс, который требует некоторого времени. Демонтаж психосоматических механизмов болезни происходит в период от 3 до 6 месяцев.»*

*В это время внесенные новые программы как ферменты переварят и «кости» раннего воспитания и твердое «мясо» привычек и «сухожилия» установок.*

*Таким образом, те изменения, которые мы сделали, будут постепенно ассимилироваться внутри психики. И пройдет некоторое время и вы почувствуете, что жизнь ваша начнет меняться в лучшую сторону. И очень важно, чтобы вы связывали это с тем, что вы сами уже изменились благодаря психотерапии. И как только вы изменились, жизнь улучшилась. При такой установке у вас появится мощный стимул изменяться дальше. Что приведет не только к исчезновению болезни, но и серьезному изменению Вашей жизни!*

*Ведь если Вам внезапно предложат более достойную работу, то это вполне может быть связано с теми изменениями, которые произошли внутри Вас и новыми коммуникативными способностями, которые заметили другие люди. И которые привели к получению желанной работы. И если Вы будете связывать свою новую работу с проведенной психотерапией, то таким образом укрепите те эффекты изменения личности, которые удалось получить при помощи психотерапии».*

# Заключение

Вот мы и добрались до финишной ленточки данной книги. Понятно, что мне не удалось полностью разобрать и осветить здесь все проблемы, с которыми сталкиваются люди. Психика человека слишком сложна и всеобъемлюща, чтобы полностью понять ее в рамках даже ста книг. Я и не ставил перед собой такой задачи. Я постарался дать вам ответы – как можно на современном уровне более эффективно решать наиболее часто встречающиеся проблемы со здоровьем.

И вполне возможно, что что-либо из моих советов вызовет в вас или сопротивление или желание поспорить. Я вполне признаю, что могу ошибаться! Но в данной книге я опирался не столько на свои умозаключения, а на те знания и выводы, которые накопила современная психология. По большому счету вы можете рассматривать эту книгу как коллективный труд всех психологов, которые когда-либо занимались этими проблемами. А они, сами понимаете, не могут все ошибаться.

Я специально не привожу здесь список использованной литературы. Когда я с нею работал, я думать не думал о том, что мне надо фиксировать – что и откуда я взял? Я работал с огромным количеством литературы. Но большую часть информации я получил в процессе неформального общения со



своими коллегами и на семинарах. В результате постепенно и оформилось то видение психотерапии, которое я вам представил в этой книге.

Юнг писал: «Вы пашете свое поле своим плугом. И делаете это не совсем так, как вы хотели бы. Я вам показываю свой плуг и рассказываю – как им пользоваться, как он хорошо работает у меня. Если вам он нравится, то вы можете его использовать. Если же нет, то ничего поделать нельзя – ищите другого пахаря!»

Самое главное, что я для себя вынес из знакомства с психосоматической теорией образования болезней – это оптимизм! Я понял, что она четко показывает больным – как и в какую сторону надо идти, для того, чтобы выздороветь. При классическом видении болезней, которого придерживается официальная медицина, выздоровление почти невозможно. Но если человек начнет лечиться так, как предлагает психосоматическая медицина, то он имеет все шансы избавиться от психосоматоза.

По мере того, как будут распространяться знания по механизмам возникновения психосоматозов, они тоже будут деградировать. И я надеюсь, что в обозримом будущем психосоматозы тоже практически исчезнут!

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания вы-

боров. В результате у человека меняется судьба!

Но, при всем при этом я, как психотерапевт, и абсолютно бессилён и абсолютно всемогущ! Это зависит от того человека, который пришел ко мне. Тогда, когда человек готов к выздоровлению, можно добиться иной раз кажущихся невероятными результатов. Но я понимаю, что мое достижение в этом случае только в том, что я нашел наилучшую точку для применения **СОБСТВЕННЫХ** сил пациента, которые помог направить в нужную сторону.

А в некоторых случаях я не могу сделать **НИЧЕГО** – потому что тот человек, который пришел на лечение на самом деле выздоравливать-то и не хочет. И помочь ему практически невозможно. То есть по большому счету человек или выздоравливает **САМ** или же не выздоравливает вообще (вне зависимости от интенсивности внешних влияний на него)!

Используйте полученные здесь знания во благо себе – профессиональное или личное! И если вы в результате станете более эффективным психотерапевтом, а ваша жизнь в результате станет хотя бы чуть более гармоничной, я буду считать, что выполнил ту цель, ради которой взялся за эту книгу.

Деградация истерии привела к тому, что в большом количестве появились психосоматозы. Но мало кто задумывается: почему такое произошло с истерией? Дело в том, что наука четко доказала (и растиражировала), что истерические нарушения – суть притворство, только неосознаваемое. И

люди, которые были склонны к такому типу реагирования, поняли, что другие тоже это знают. И отказались от таких грубых форм воздействия на действительность и защиту от нее. Я надеюсь что когда-нибудь (побыстрее бы!) и с психосоматозами произойдет то же самое!

Успехов вам!

# Приложение

## Умные мысли умных людей

*До женитьбы у меня было шесть теорий воспитания детей. Теперь у меня 6 детей и ни одной теории.*

*Джон Уилмот*

*Родители – это кости, об которые дети точат свои зубки.*

*Питер Устинов*

*У страха хорошая память.*

*А. д'Обинье*

*Человек живет в своих историях.*

*У. Бейтс*

*Тревога – двигатель перемен.*

*Перлз*

*Человек есть полная сумма всех его свершений, надежд на будущее и сожалений о прошлом.*

*Р. Желязны*

*Обучение – это милосердие разума.*

*Алан Дин*

*Умирает ли дух вместе с материей? Не больше, чем умирает куколка, когда из нее вылезает бабочка. Дух*

*отправляется туда, где материя не является необходимой.*

*Филип Жозе Фармер*

*Человек пребывает во власти «идолов», то есть предвзятых мнений и коллективных внушений.*

*Френсис Бэкон*

*Бог умер!*

*Нищие*

*Нищие умер!*

*Бог*

*Не набирай на себя тех обязанностей, которые на тебя никто не накладывал!*

*Йоги*

*Сон разума порождает чудовищ.*

*Не толкай воду – она и так течет.*

*Я позволил всем своим неприятностям пройти торжественным маршем по улице моего сознания.*

*Р.Желязны*

*Я не такой эгоист, чтобы совсем не делиться с друзьями частью своих проблем. Р.Желязны*

*Когда ты молод, тебе кажется, что весь мир заполнен стариками. Потом, через много лет, все волшебным образом меняется – мир заполняется молодыми людьми.*

*Пратчет*

*Скромность выдумали болваны. Они ничего не созда-*

*ли, и их раздражает, когда другие говорят о своих успехах.*

*Шопенгауэр*

*Время – движущийся образ неподвижной вечности.*

*Ж.-Ж. Руссо*

*Жизнь – прекраснейшая из выдумок природы.*

*И. Гете*

*Когда будешь делать кому-нибудь добро, заметь, что во время свершения доброго дела получишь такое же удовольствие, какое получит и тот человек.*

*Кабус*

*Ненависть – месть труса за испытанный страх.*

*Б. Шоу*

*Настоящее всегда чревато будущим.*

*В. Лейбниц*

*Печальная судьба не с неба сваливается, но рождается от человеческой глупости.*

*Л. Альберти*

*Возлюби ближнего – значит оставь его в покое.*

*Ницше.*

*...в нас и через нас ноогенез постепенно поднимается ввысь.*

*Тейар де Шарден*

*Воспитание – великое дело – им решается участь человека.*

*В.Г. Белинский*

*Вам никогда не удастся создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов.*

*Ж.-Ж. Руссо*

*Ежели ты хорошее сделаешь с трудом, то труд минется, а хорошее останется, а ежели сделаешь что худое с услаждением, услаждение минется, а худое останется.*

*М.В. Ломоносов*

*Поразительный факт: у большинства гениальных людей были замечательные матери, что они гораздо больше приобрели от своих матерей, чем от отцов.*

*Г. Бокль*

*Конечная цель всякого воспитания – воспитание самостоятельности посредством самодеятельности.*

*А. Дистервег*

*Мать – единственное на свете божество, не знающее атеистов.*

*Э. Легуве*

*Берегите слезы ваших детей, дабы они могли проливать их на вашей могиле.*

*Пифагор*

*Оскорбление – это довод неправых.*

*Ж.-Ж. Руссо*

*Улыбка! Она ничего не стоит, а обещает очень много. Она обогащает тех, кто ее создает, действует мгновенно и память о ней сохраняется на всю жизнь. Никто настолько не богат, чтобы обойтись без нее. Никто*

*настолько не беден, чтобы не мог подарить ее. Она от-  
дых уставшему, надежда отчаявшемуся, солнечный луч  
– для печального и лучшее противоядие горю. Ее нель-  
зя купить, получить как милостыню, одолжить или  
украсть. Ибо она не имеет никакой цены раньше, чем ее  
кому-нибудь дадут. Улыбнись тому, кто тебе не улыба-  
ется, ибо тот нуждается больше всего в улыбке, у кого  
нет никого, кому ее подарить.*

*Безграмотность доверчива и легкомысленна.*

*Сенека Младший*

*Если хотите нравиться другим, надо говорить о том,  
что они любят и что их трогает, избегать споров о ве-  
щах, им безразличных, редко задавать вопросы и никогда  
не давать повода думать, что вы умнее.*

*Ф. Ларошфуко*

*Люди, считающие деньги способными все сделать, са-  
ми способны все сделать за деньги.*

*П. Буаст*

*Избегайте льстецов – это переодетые воры.*

*У. Пенн*

*Усложнять просто, упрощать сложно.*

*Закон Паркинсона*

*Человек не может жить на свете, если у него нет  
ничего радостного. Истинным стимулом в человеческой  
жизни является завтрашняя радость. Ее надо органи-  
зовать, вызвать к жизни и поставить как реальность.*



*Надо настойчиво претворять более простые виды радости в более сложные и человечески значимые. Воспитать человека – это значит воспитать у него перспективные пути, по которым будет располагаться завтрашняя радость.*

*А. С. Макаренко*

*Поощрение так же необходимо человеку, как канифоль смычку.*

*Козьма Прутков*

*Проявить мудрость в чужих делах намного легче, чем в своих собственных.*

*Ф. Ларошфуко*

*Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе.*

*Л.Н. Толстой*

*Обучать народ – значит делать его лучше; просвещать народ – значит поднимать его нравственность; делать его грамотным – значит цивилизовать его.*

*В. Гюго*

*Не будь у нас недостатков, нам было бы не так приятно подмечать их у ближних* Ф. Ларошфуко

*Подлинно честные люди это те, кто знает свои недостатки и открыто в них признается.*

*Ф. Ларошфуко*

*Если мы собираемся трое, то я наверняка найду двух учителей. Доброму человеку я буду стараться подра-*

*жать, а глядя на дурного – буду стараться исправить себя.*

*Восточная мудрость*

*Смеяться над умным – привилегия дураков.*

*Ж. Лабрюйер*

*К благородной цели всегда можно прийти честным путем. А если нельзя – значит и цель недостойная.*

*Ч. Диккенс*

*Мнение наших противников о нас ближе к истине, чем то, что мы думаем о себе.*

*Ф. Ларошфуко*

*Никого не интересует ваше плохое настроение – оставьте его при себе!*

*Надпись над входом в одну из клиник США*

*Все здоровые люди любят жизнь.*

*Г. Гейне*

*Разум человеческий владеет тремя ключами, открывающими все: цифрой, буквой, нотой.*

*Знать, думать, мечтать. В этом все.*

*В. Гюго*

*Чтение для ума – то же самое, что физические упражнения для тела.*

*Д. Аддисон*

*Будьте внимательны до конца так же, как и в начале. И вы совершите предпринятое.*

*Восточная мудрость*

*Размышляйте неторопливо, но действуйте решительно, уступайте великодушно, а сопротивляйтесь твердо.*

*Ч. Колдон*

*Не думай, что, сделавши что-либо нехорошее, ты сможешь скрыться, так как скрывшись от других, ты не скроешься от своей совести.*

*Исократ*

*Если ученики не переросли своего учителя – это плохой учитель.*

*Принцип око за око сделает весь мир слепым*

*Махатма Ганди*